

ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

Oscar Wilde

para inquietos



**99 máximas de um dos maiores
gênios da literatura para viver
com autenticidade e paixão**



SEXTANTE



ALLAN PERCY

Oscar Wilde

para inquietos



SEXTANTE

Título original: *El Coaching de Oscar Wilde*
Copyright © 2011 por Allan Percy
Copyright da tradução © 2012 por GMT Editores Ltda.
Direitos de tradução negociados com Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução
Joana Angélica d'Avila Melo
preparo de originais
Sheila Til
revisão
Ana Grillo e Caroline Mori
projeto gráfico e diagramação
DTPhoenix Editorial
capa
Miriam Lerner
imagem de capa
iStockphoto.com / Donald Erickson
epub
Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

P485o

Percy, Allan, 1968-
Oscar Wilde para pessoas inquietas [recurso eletrônico] / Allan Percy; [tradução Joana Angélica d'Avila Melo]. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
recurso digital

Tradução de: El coaching de Oscar Wilde
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Multiplataforma
ISBN 978-85-7542-827-6 (recurso eletrônico)

1. Wilde, Oscar, 1854-1900 - citações. 2. Aforismos e apotegmas. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

12-4919

CDD: 828
CDU: 821.111-

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

*Dedicado às pessoas que, além de desfrutarem
os prazeres da vida, sabem compartilhá-los.*

1

Viver é a coisa mais rara do mundo.
A maioria das pessoas apenas existe.

EM TESE, VIVER É O QUE TODOS NÓS FAZEMOS antes que a morte chegue. Porém, o significado de “viver” varia enormemente de uma pessoa para outra, a ponto de, segundo a filosofia de Oscar Wilde, reduzir-se, para algumas, a um mero “existir”.

Se uma pessoa apenas trabalha, paga as contas e vê os dias passarem, um após o outro, ela flutua nas águas da existência, mas não mergulha nas profundezas da vida.

No livro *Un haiku para Alicia* (Um haicai para Alicia, numa tradução livre), de Francesc Miralles, a jovem do título pergunta:

Alguma vez você teve a tentação de VIVER? Não digo viver como quem afirma “a vida é assim”; refiro-me a VIVER em letras maiúsculas, mais do que a rotina de “o que se pode fazer?”. Não quero passar pelo mundo na ponta dos pés – manhã, tarde, noite, manhã; de segunda a sexta-feira, com festa no sábado; comer, beber, trabalhar e dormir. [...] Se você quiser me acompanhar, repetirei a pergunta: Alguma vez você teve a tentação de VIVER?

Este livro começa com uma pergunta, caro leitor. Antigamente, para iniciar uma conversa, as pessoas diziam: “Você estuda ou trabalha?” Oscar Wilde nos apresenta uma questão muito mais profunda: VOCÊ EXISTE OU VIVE?

2

Seja você mesmo. Todas as outras personalidades já têm dono.

HÁ MUITAS PESSOAS MUNDO AFORA levando uma vida que não lhes satisfaz, às vezes por seguir um caminho traçado pela família, às vezes por desejar atender as expectativas da sociedade.

Oscar Wilde foi um mestre do individualismo. E quando falo em individualismo não me refiro a dar as costas ao mundo, mas a se relacionar com ele de forma autêntica, sendo o que de fato você é: uma pessoa única, genuína, impossível de copiar.

Quando assumimos nosso papel, fica muito mais fácil nos movimentarmos pelos diversos cenários que o mundo proporciona a todo instante. Quando em Roma, faça como os romanos, mas não deixe de ser você mesmo.

Descobrir quem somos e quais são nossas prioridades é uma das missões da vida – provavelmente a mais importante de todas. Portanto, é preciso lutar pela própria identidade.

Como já dizia Francisco de Quevedo no século XVII: “Se puderes, vive para ti, pois, ao morreres, morrerás apenas para ti.”

3

Dinheiro não traz felicidade, mas dá uma sensação tão parecida que é necessário um especialista para ver a diferença.

ÁLEX ROVIRA CELMA, AUTOR DE *Os sete poderes* e coautor de *A boa sorte*, costuma dizer que o dinheiro não corrompe uma pessoa, mas amplifica suas virtudes e seus defeitos. Uma pessoa de bom caráter que enriqueça ajudará o próximo, ao passo que uma pessoa sem escrúpulos canalizará o dinheiro para atividades destrutivas.

Em outras palavras: o dinheiro não é bom nem ruim. É apenas algo que podemos utilizar para o bem ou para o mal.

Seja como for, o dinheiro pode nos fazer enxergar nossas verdadeiras prioridades. Quando uma pessoa providente recebe um montante inesperado, talvez o coloque em uma poupança. Se for alguém que priorize os prazeres da vida, é possível que a soma extra seja empregada em uma viagem. Caso se trate de alguém que ponha a própria imagem em primeiro lugar, uma cirurgia plástica pode ser o destino provável do dinheiro. Uma pessoa acostumada a investir tentaria multiplicar o que recebeu. Já quem se engaja em projetos beneficentes possivelmente irá destiná-lo a uma instituição de apoio aos menos favorecidos.

Resumindo: o que fazemos com o dinheiro reflete quem somos.

4

Todos estamos deitados na sarjeta, só que alguns estão olhando para as estrelas.

ESTA CITAÇÃO FOI TIRADA DE *O leque de lady Windermere*, uma obra de teatro de Oscar Wilde que estreou em Londres em 1892. Ela nos faz lembrar que, independentemente de nossa situação, o que importa é a perspectiva que mantemos.

Há pessoas que aparentemente têm tudo na vida – saúde, beleza, dinheiro, liberdade – e são infelizes. Isso acontece porque elas fixam a atenção naquilo que lhes falta ou simplesmente não sabem o que querem da vida.

Outras, ao contrário, vivem situações penosas, mas são capazes de enxergar um cantinho do jardim onde bate um raio de sol.

A escritora, filósofa e conferencista norte-americana Helen Keller, que ficou cega e surda ainda muito jovem, explicava assim seu segredo para nunca deixar de ver as estrelas:

Abro as portas do meu ser a tudo o que é bom e as fecho cuidadosamente diante do que é ruim. Essa força tão bela e persistente me permite enfrentar qualquer obstáculo. Nunca me sinto desanimada, pensando que me faltam coisas boas. A dúvida e a insegurança são apenas o pânico gerado por uma mente fraca. Com um coração firme e uma mente aberta, tudo se torna possível.

5

A verdade raramente é pura
e jamais é simples.

A MAIORIA DOS ATRITOS NASCE DO FATO de uma pessoa acreditar que sua verdade é infalível e está acima da verdade dos outros. Essa atitude limita nosso comportamento a ações rígidas e nos torna insensíveis aos demais.

Seguir pela vida carregando certezas indiscutíveis é a melhor maneira de terminar seus dias aborrecido com o mundo inteiro.

Para combater a tentação de cultivar uma mente estreita, Edward de Bono, autor de *Os seis chapéus do pensamento*, recomenda:

- Substituir a análise racional pela provocação. Em vez de determinar como as coisas são, imagine como poderiam ser.
- Ser espontâneo e “abrir comportas” para que as ideias fluam, como num brainstorming.
- Dispensar avaliações ou julgamentos prévios, ou seja, gerar ideias sem *preconceitos*.
- Aceitar todos os caminhos possíveis e fugir dos rótulos ao exercitar o pensamento.

6

O homem que se ocupa do passado não merece ter um futuro.

UMA TRADICIONAL NARRATIVA ZEN conta que um homem certo dia caminhava pela selva quando deu de cara com um tigre feroz. Correu o máximo que pôde, mas logo chegou à beira de um precipício. Desesperado, escalou uma videira e ficou pendurado sobre o abismo. Enquanto estava suspenso ali, duas ratazanas apareceram e começaram a roer a árvore. De repente, o homem viu um cacho de uvas. Arrancou-as e as levou à boca. Eram as mais deliciosas que ele já provaria na vida!

Essa fábula ilustra quanto é difícil nos atermos ao presente. Quem passa a vida remoendo erros do passado e projetando os medos e desejos em relação ao futuro acaba por descobrir, no leito de morte, que a única coisa que possuía eram os momentos que deixava fugir das mãos sem desfrutar.

Como Oscar Wilde, tenha consciência de que o passado pode nortear decisões extremamente importantes, desde que não se transforme numa sombra que obscureça o presente.

7

Não quero ir para o céu:
nenhum dos meus amigos está lá.

É VÁLIDO ACREDITAR NA EXISTÊNCIA de outra vida, na qual seremos compensados pelos sofrimentos terrenos, mas isso não deve servir de desculpa para perdermos a única vida que temos agora: esta.

Já no século VI, o pensador romano Boécio dizia que “um homem cujo único desejo fosse ir para o céu nunca entraria nele. Há um trabalho a fazer sobre a terra”.

Outras ideias desse autor clássico, que influenciou toda a Idade Média com sua obra *A consolação pela filosofia*, são:

- O cultivo da virtude leva à sabedoria; a sabedoria leva à bondade e esta, à felicidade.
- O amor não obedece a nenhuma lei, porque ele mesmo é uma lei.
- Nada é pobre ou miserável se não o encararmos assim.
- Deus está em cada pessoa, embora nos apresente muitas dúvidas: Se Ele existe, de onde vem o mal? Se não existe, de onde vem o bem?

8

Os que são amados pelos deuses
amadurecem sem envelhecer.

O FILÓSOFO DINAMARQUÊS SØREN KIERKEGAARD, que sem dúvida conhecia Oscar Wilde, refletiu, entre muitas outras coisas, sobre quais atitudes mantêm o espírito jovem e quais o desgastam.

Amadurecer sem envelhecer é uma questão de se voltar para o momento presente, deixando de lado perspectivas que nos limitam e nos fazem sofrer.

Kierkegaard expõe essa ideia a partir de uma lógica avassaladora:

- Quem só espera o melhor envelhece por causa das decepções que a vida lhe apresenta.
- Quem espera sempre o pior envelhece depressa por conta do sofrimento.
- Portanto, o segredo é não se entregar hoje a preocupações com o que ainda está por acontecer e dar atenção ao que se passa no momento. O aqui. O agora.

9

Qualquer um pode fazer uma coisa.
O mérito está em fazer o mundo
acreditar que foi você quem a fez.

ESCOLHEMOS UM CARRO DE DETERMINADO MODELO, compramos roupa de certa grife, temos preferência por alguns artigos, mas marcas e selos de qualidade não são algo exclusivo a produtos. Vale a pena nos fazermos algumas perguntas: E eu, de que marca sou? O que “vendo” aos outros? Que imagem projeto?

Em seu livro *Y tú, ¿qué marca eres?* (E você, de que marca é?, numa tradução livre), a especialista em marketing Neus Arqués assegura que a marca pessoal se constrói de dentro para fora, nunca o oposto. Não depende da roupa que vestimos ou de imitar outras pessoas, mas de transmitir valores autênticos.

Portanto, para deixarmos nossa marca, devemos antes fazer um exercício de introspecção e descobrir o que há de mais genuíno em nós. Conhecer nossos valores e virtudes é o que nos torna singulares e nos permite comunicar essa singularidade ao mundo.

10

Não sou jovem o suficiente
para saber tudo.

É COMUM DARMOS À EXPERIÊNCIA mais crédito do que ela de fato merece. Acumular conhecimentos não significa necessariamente adquirir sabedoria. Muitas vezes resulta justamente no contrário: em um excesso de filtros, o que dificulta que a pessoa veja a realidade.

Oscar Wilde nos convida a recuperar a espontaneidade que tivemos um dia, quando não sabíamos tantas coisas e, portanto, carregávamos menos preconceitos.

Algumas sugestões para recuperar esse contato mais juvenil, leve e direto com o mundo:

- Em seu tempo livre, evite a rotina sempre que possível. Varie de restaurantes, pratos, cinemas, músicas...
- Pratique um esporte incomum.
- Comece a ler um livro que não tenha sido indicado por ninguém. Dê a si mesmo o prazer de se surpreender.
- Conheça pessoas que não pertençam a seu círculo de amigos.
- Deixe o celular em casa por algumas horas.
- Em vez de julgar, descubra.

11

Um sonhador é aquele que só ao luar
descobre seu caminho e que, como
punição, vê o dia amanhecer antes do
resto do mundo.

TODA PESSOA QUE TEM GRANDES PLANOS em algum momento se vê percorrendo caminhos que os outros temem ou até mesmo desconhecem. Ela troca a tranquilidade de estar em um grupo pela possibilidade de cruzar o deserto que a separa de seu sonho. Depois retorna com os frutos colhidos na aventura.

Foi esse o caso de Oscar Wilde, provocador nato e sonhador irreduzível, apesar do cinismo com que contemplava a sociedade.

O sociólogo italiano Francesco Alberoni assim qualifica essa espécie ameaçada de extinção:

O sonhador incansável é um inventor de projetos, alguém que faz planos e contagia os outros com seus sonhos. Não é um cego, nem um inconsequente. Sabe que existem dificuldades e obstáculos às vezes incontornáveis. Tem noção de que, a cada 10 tentativas, nove dão errado. Mas não se deprime. É um criador de possibilidades.

Esta é uma palavra mágica: POSSIBILIDADES. Quanto tempo faz que você não presta atenção aos muitos caminhos que se abrem à sua frente?

12

Dinheiro é como adubo:
só serve quando espalhado.

MUITAS CRISES ECONÔMICAS SÃO RESULTADO, entre outros fatores, da falta de circulação de uma coisa que perde seu valor quando fica parada: o dinheiro.

O economista Joan Antoni Melé ressalta que o dinheiro mal utilizado favorece o medo, a cobiça e a ânsia de poder sobre os outros. Em seu livro *Dinero y conciencia*, Melé lembra que há pessoas ricas que não sabem o que fazer com sua fortuna, enquanto muita gente que tem ideias e projetos deixa de realizá-los por falta de recursos.

É como se a vida distribuísse as capacidades entre os seres humanos de maneira diferente, para nos obrigar a trabalhar em equipe: uns trazem dinheiro e outros, ideias.

Não que seja absolutamente impossível sobreviver sem dinheiro. Em 1996, para provar que conseguiria essa façanha, Heidemarie Schwermer doou seus móveis, deixou a própria casa e cancelou o seguro de saúde. Passou a se alojar em apartamentos emprestados por pessoas que estavam viajando. Para se sustentar, voltou ao mais antigo sistema econômico: a troca. Um ano depois, constatou que sua maneira de se relacionar com os outros tinha se tornado mais enriquecedora. Seu lema: “Não ter nada e ser muito.”

13

O mais terrível não é termos nosso
coração partido (pois corações foram
feitos para ser partidos), mas transformar
nossos corações em pedra.

OSCAR WILDE AMOU DE CORPO E ALMA porque sabia que não há nada que se compare a duas pessoas que buscam se conhecer, dois seres que saem à procura do encontro, mesmo que, com isso, se exponham a riscos consideráveis.

Como disse mais de uma vez, há beleza nesse sofrimento. É também o que afirmava o poeta, ensaísta e filólogo italiano Giacomo Leopardi em um de seus poemas mais conhecidos:

*Os segredos do coração humano
são às vezes tão profundos
que não se podem penetrar facilmente;
por essa razão,
os melhores momentos de um amor
são aqueles em que te assalta
uma serena e doce melancolia;
quando choras
sem saber por quê;
quando calmamente te resignas
ante uma desventura sem saber qual é;
quando te deleitas com uma ninharia
e sorris com menos ainda...*

Embora deixemos exposto nosso lado mais frágil ao nos entregarmos a quem amamos, não se deve temer o amor. Como dizia Oscar Wilde, Deus só pode entrar em um coração partido.

14

O passado sempre poderia ser anulado.
O arrependimento, a negação
ou o esquecimento poderiam fazê-lo.
Mas o futuro era inevitável.

MUITAS PESSOAS SE REFUGIAM no passado por medo do futuro. Mas é difícil desfrutar os prazeres da vida e construir a própria sorte quando se acredita que apenas nuvens de tempestade estarão à espreita.

Todo medo é uma insegurança em relação ao que está por vir, mas, já que o futuro é aquilo que ainda não aconteceu, o único oráculo confiável para cada pessoa é ela mesma. Assim, não há por que temer, por exemplo, a perda do emprego, do parceiro ou da parceira, uma vez que o que quer que aconteça não cairá do céu: será o resultado de milhares de decisões que você mesmo toma a cada dia.

Nossas expectativas condicionam o futuro ao regerem nossas atitudes cotidianas, mas podemos ver o mundo de maneira positiva e substituir o medo pela vontade de construir o que queremos ser.

15

Desculpe-me, não reconheci você:
eu mudei muito.

UM ESCRITOR CONTEMPORÂNEO AFIRMOU que ninguém é mais diferente de outra pessoa do que é de si mesmo nos diversos momentos da trajetória pessoal. Na maioria dos casos, isso é verdade, pois o saudável é queimarmos etapas na vida, amadurecendo e desenvolvendo novos interesses.

Contudo, nem todo mundo evolui do mesmo modo. Não é incomum que, anos depois de ter cumprido certa etapa da vida, uma pessoa perceba que os amigos permanecem naquela fase e reclamam pelo fato de ela haver mudado. De repente, pessoas que tinham muito em comum já não têm sobre o que conversar, exceto os “velhos tempos”.

É inútil manter uma amizade artificialmente apenas por ser uma relação de muitos anos. Isso só rouba um tempo que poderia ser dedicado a relacionamentos mais favoráveis ao momento que se está vivendo.

E nada impede que, no futuro, os caminhos de velhos amigos voltem a se cruzar.

16

Ser natural é a mais difícil das poses.

TER NATURALIDADE É UMA VIRTUDE que possibilita nos mostrarmos como somos e agirmos de acordo com nossa natureza e modo de ser. Embora tudo isso dependa da espontaneidade, podemos reforçar esse encanto se...

- Apreciarmos os prazeres simples.
- Formos amáveis com tudo e todos à nossa volta.
- Usarmos roupas confortáveis e discretas, que estejam de acordo com nosso modo de ser e com o que cada ocasião requer.
- Não tentarmos monopolizar as atenções.
- Evitarmos falar o tempo todo de nós mesmos, de nossos êxitos e conquistas.
- Não exaltarmos nem menosprezarmos os outros.
- Formos generosos com a vida.

Sobre a naturalidade, o escritor, filósofo e crítico de arte espanhol Eugeni d'Ors recomendava: “Entre duas explicações, escolha a mais clara; entre duas formas, a mais elementar; entre duas expressões, a mais breve.”

17

Nenhum homem é suficientemente rico
para comprar seu passado.

MUITAS PESSOAS INVESTEM SUA ENERGIA em longos anos de psicanálise, quando deveriam dedicá-la a encontrar sua missão na vida. Investigar a fundo aquilo que fomos é importante quando precisamos superar um trauma, mas isso não faz com que a pessoa se sinta completa. Para nos sentirmos assim, é necessário algo que nos motive. E então a vida ganha sentido.

Como um náufrago a quem nada restasse, Oscar Wilde fazia do entregar-se aos prazeres um estilo de vida.

Também Nikos Kazantzakis, considerado por muitos o escritor grego mais importante do século XX, via nos prazeres que nos cercam nosso maior tesouro: “Como é humilde e simples a felicidade: um copo de vinho, castanhas assadas, um pequeno braseiro, o som do mar... A única coisa necessária para experimentar a felicidade aqui e agora é ter um coração humilde e simples.” Em seu túmulo austero, numa colina solitária na ilha de Creta, o epitáfio diz: NADA ANSEIO, NADA TEMO, SOU LIVRE.

18

Tudo no mundo está relacionado
a sexo, exceto o próprio sexo,
que está relacionado a poder.

O SEXO É A ENGRENAGEM QUE MOVE O MUNDO, mas também é a fonte de muitos dissabores e decepções. Em suas obras de teatro, Oscar Wilde ironizava o falso romantismo com que muitas vezes disfarçamos o que é apenas desejo.

Ele não foi o primeiro a assumir essa opinião, mas afirmava que estar apaixonado é exagerar a diferença entre a pessoa amada e o restante da humanidade.

Um artista contemporâneo que trata com humor o sexo e seus disfarces é Woody Allen. Em seu filme *A última noite de Boris Grushenko*, uma das personagens faz o seguinte discurso sobre o amor:

Amar é sofrer. Para evitar o sofrimento, não se deve amar. Mas, então, sofre-se por não amar. Portanto, amar é sofrer, não amar é sofrer, sofrer é sofrer. Ser feliz é amar; logo, ser feliz é sofrer. Mas o sofrimento deixa a gente infeliz, portanto para ser infeliz deve-se amar, ou amar para sofrer, ou sofrer por excesso de felicidade. Espero que você esteja entendendo.

Se você não quiser cair nessa confusão, saiba distinguir o que é sexo dos sentimentos realmente sublimes.

19

É absurdo dividir as pessoas
em boas e más. Elas são apenas
encantadoras ou tediosas.

SE PARARMOS PARA PENSAR, FICAREMOS angustiados pela quantidade de gente maçante que nos rodeia. No trabalho, em nosso círculo de amigos, até mesmo na família, há indivíduos que simplesmente jamais terão algo de interessante a dizer.

Para compensar esse esforço, o segredo é usar seu tempo livre cercandose de pessoas que façam você crescer intelectualmente. Ser alguém que Oscar Wilde chamou de “encantador” é ser o tipo de pessoa que:

- Quando pergunta como o outro vai, não se distrai e deixa de prestar atenção à resposta.
- Em vez de falar sobre si, puxa conversas que permitem uma verdadeira troca de ideias.
- Não se queixa dos outros, nem faz críticas infundadas.
- Sempre nos surpreende com alguma descoberta: um livro, um disco que ninguém conhece, um lugar do mundo para onde nunca pensaríamos em viajar...
- Tem a capacidade de nos fazer rir, principalmente quando mais precisamos.

20

Só existem duas regras para escrever:
ter algo a dizer e dizê-lo.

ESSA É A SÍNTESE MAIS BRILHANTE que conheço sobre o que é necessário para escrever, um prazer quase físico, pois nos permite reviver as mais belas experiências por meio de sua reconstituição no papel.

Outro que teorizou brilhantemente sua paixão pelas palavras foi Ernest Hemingway, que aconselhava os jovens escritores a focar “naquilo que há, e não naquilo que não há”, uma filosofia muito útil também fora do papel. Outros conselhos do autor de *O velho e o mar* foram:

- Para um autêntico escritor, cada livro deveria ser um novo começo no qual ele busque algo que está além de seu alcance.
- A cesta de lixo é o móvel mais importante na sala em que um escritor trabalha.
- Um escritor se faz de dia, sobre o asfalto ou sobre a poeira, sofrendo e aproveitando, odiando e amando como só um louco ou Deus podem fazer.
- Se conseguir, escreva histórias que sejam tão improváveis quanto um sonho, tão absurdas quanto a lua de mel de um grilo e tão verdadeiras quanto o coração de uma criança.

21

A única diferença que existe entre um capricho e uma paixão eterna é que o capricho dura um pouco mais.

NÃO É PRECISO PERTENCER À REALEZA nem ser um intelectual excêntrico como Oscar Wilde para sair da rotina e proporcionar-se alguns caprichos de vez em quando. Desfrutar bons momentos depende apenas de ter bom gosto e saber distinguir as oportunidades, tais como:

- Assistir a um filme na primeira sessão, com a sala do cinema praticamente vazia.
- Escolher um livro de culinária e preparar pratos exóticos para amigos queridos que não vê há tempos.
- Dar-se ao luxo de ler um livro que nunca esteve e provavelmente jamais chegue à lista de mais vendidos.
- Tocar um instrumento que não dominamos, pelo simples prazer de experimentar.
- Escrever um poema e enviá-lo por e-mail à pessoa que o inspirou.
- Dormir num horário em que a maior parte das pessoas está acordada.
- Passar a noite assistindo a filmes antigos.
- Improvisar ao menos uma vez.

22

Como não foi genial, não teve inimigos.

A ESCRITORA CARE SANTOS comentou certa vez que alguém que chegue aos 30 anos sem alguns bons inimigos é uma pessoa digna de piedade, pois isso significa que ela não conseguiu nada na vida.

Com uma perspectiva bastante diferente dessa, mas que a complementa, o budismo nos ensina que o inimigo é nosso melhor mestre. Assim disse o Dalai-Lama:

Nunca devemos usar nossos inimigos como desculpa para não praticarmos a calma, nem dizer que eles são a causa de nossa irritação. Se não estamos sendo pacientes é porque não estamos praticando com afinco. Não podemos dizer que o mendigo é um obstáculo à generosidade, já que é justamente sua razão de ser. Por outro lado, as pessoas que nos irritam e põem nossa paciência à prova são relativamente poucas. E, para exercitarmos a paciência, precisamos de alguém que nos ofenda. Encontrar um verdadeiro inimigo é tão incomum que deveríamos nos alegrar por tê-lo e apreciar os benefícios que ele nos oferece. Ele é digno de respeito pelo simples fato de nos permitir praticar a paciência e merece ser o primeiro a receber os méritos daquilo que nos possibilita alcançar.

Ecoando essas palavras, o poeta Khalil Gibran assegurava ter aprendido “o silêncio com o falastrão, a tolerância com o intolerante e a amabilidade com o grosseiro”.

Portanto, que esses mestres sejam bem-vindos.

23

Fazer parte da sociedade é uma amolação,
mas estar excluído dela é uma tragédia.

ASSIM COMO DANIEL GOLEMAN SE DEDICOU ao estudo da inteligência emocional, Karl Albrecht se debruçou sobre a inteligência social. Em seus trabalhos, ele distingue dois tipos de conduta, segundo a resposta que causam:

- COMPORTAMENTOS TÓXICOS são atitudes nossas que fazem com que os outros se sintam desvalorizados, inadequados, intimidados, furiosos, frustrados ou culpados.
- COMPORTAMENTOS NUTRITIVOS são os que permitem que os outros se sintam valorizados, capazes, queridos, respeitados e apreciados por nós.

Albrecht descreve ainda as cinco habilidades que caracterizam a inteligência social:

- Ser capaz de entender as pessoas e seus sentimentos em diferentes situações.
- Ser acessível, transmitir proximidade, confiança e amabilidade.
- Ser sincero consigo mesmo e com os outros, pois quem é fiel a si mesmo ganha o respeito dos demais.
- Saber expressar claramente os próprios pensamentos, opiniões, ideias e intenções.
- Ser capaz de conectar-se com o outro, de harmonizar pensamentos e sentimentos nas relações interpessoais.

24

Se for dizer a verdade aos outros,
faça-os rir, do contrário eles o matarão.

ESSA CITAÇÃO DO CONTO “O ROUXINOL E A ROSA” destaca a importância do humor ao se transmitirem “notícias difíceis”, inclusive quando se trata de uma conversa interior.

Groucho Marx resumia o humor com uma fórmula simples: *tragédia + tempo = comédia*. É comum que um acontecimento aparentemente trágico se torne engraçado quando contemplado tempos depois. O segredo do humorista é adiantar-se: ele torna a tragédia imediatamente risível.

Em sua obra *El Buda de la Risa*, o escritor Mario Satz, um dos pioneiros na terapia do riso, apresenta uma lei que nos leva a refletir: “Um menino ri menos do que um bebê; um adolescente, menos do que um menino; um adulto, menos do que um adolescente; um ancião, menos do que um adulto.”

Então quer dizer que envelhecemos quando perdemos a capacidade de rir? Muito provavelmente.

Centro de muitas polêmicas, Oscar Wilde não perdia uma oportunidade de rir das misérias humanas, inclusive das dele. Talvez por isso tenha sabido manter um espírito jovem e rebelde até o fim de seus dias.

25

Quando me acontece pensar à noite em meus defeitos, adormeço imediatamente.

O PINTOR EUGÈNE DELACROIX DIZIA que o artista que busca a perfeição em tudo não a consegue em nada. Com frequência, o afã pelo perfeccionismo chega a se tornar um pretexto para ficarmos de braços cruzados – como não podemos fazer algo irretocável, simplesmente não o fazemos.

Aceitar a própria imperfeição, ao contrário, nos humaniza e nos mostra um caminho a percorrer.

A fixação por sermos perfeitos pode nos tornar mais imperfeitos, até. As pessoas perfeccionistas demais costumam cair na armadilha do próprio nível de exigência e ficar bloqueadas. E isso por um motivo muito claro: a perfeição é um ideal inalcançável, do qual podemos apenas tentar nos aproximar.

Quando aceitamos algo como um desafio pessoal, nos aplicamos em obter os melhores resultados e os aceitamos sem frustração, temos o prazer de apreciar nosso progresso. Da mesma forma, se estivermos conscientes de nossos defeitos, poderemos dedicar um mês a cada um deles, traçando estratégias para vencê-los.

NUNCA SEREMOS PERFEITOS, MAS PODEMOS SER MELHORES.

26

Adoro os prazeres simples. Eles são o último refúgio dos homens complicados.

EM SEU LIVRO *O primeiro gole da cerveja e outros minúsculos prazeres*, Philippe Delerm, cuja obra foi rejeitada por editoras durante sete anos, fala de situações do bem viver tão simples como...

- pedalar sem pressa numa bicicleta
- estar na escuridão de um cinema numa tarde de domingo
- ir colher amoras no campo
- folhear um romance na praia
- pôr um casaco de lã quando as primeiras friagens chegam
- distrair-se com um caleidoscópio

Os “homens complicados” de que Wilde fala não sabem aproveitar esses prazeres, porque esperam da vida grandes acontecimentos que nunca irão chegar.

Há muitas terapias ao nosso alcance: revirar o passado, fazer ioga ou meditação, usar medicamentos... mas, se não soubermos celebrar as pequenas alegrias cotidianas, nunca conseguiremos perceber de fato os prazeres da vida.

Nós devíamos simpatizar
com a alegria. Quanto menos
falarmos das chagas da vida, melhor.

O SOCIÓLOGO FRANCÊS GUY SORMAN define o medo da vida e do futuro como um dos grandes obstáculos que nos impedem de aproveitar os prazeres da vida. Quando focamos as alegrias do presente, nossos sentimentos e nossa consciência se conectam ao bem-estar do momento e o futuro se apresenta leve diante de nós.

Em contraposição, as pessoas que veem apenas o lado sombrio de tudo acabam não só amargurando seu presente como também prognosticando desgraças. Suas expectativas condicionam seus atos, que fazem do futuro exatamente aquilo que haviam previsto. Esse ciclo é conhecido como “profecia autorrealizável”. Sorman a explica citando uma das obras mais célebres de Shakespeare:

Macbeth é um fiel súdito de seu rei. Um dia, lhe predizem que ele está destinado a governar a nação. Quando o homem conta a profecia à esposa, desperta sua ambição, que desencadeará a tragédia. Estando o rei hospedado em sua casa, a mulher convence Macbeth a assassiná-lo. Já coroado, lhe é revelada outra profecia: quem o sucederá no trono será seu filho ou o de um amigo. Shakespeare então fará com que tudo flua em direção ao sangrento final predito, que não aconteceria se ninguém houvesse acreditado nele e agido de forma a torná-lo possível.

Muitas tragédias têm origem numa profecia autorrealizável que nos condiciona e limita nossa liberdade de ação.

A tragédia da velhice não consiste em ser velho, mas em ter sido jovem.

O *RETRATO DE DORIAN GRAY*, provavelmente a obra-prima de Wilde, tem como protagonista um belo jovem cujo retrato emoldurado envelhece, ao passo que ele mesmo permanece intocado pela ação do tempo. Aos poucos, o quadro começa a refletir a decadência física e moral de Dorian.

Esfregou os olhos, aproximou-se do quadro e o examinou de novo. Não havia sinais de nenhuma mudança, no entanto não havia dúvida de que a expressão se alterara. Não era apenas impressão sua. Estava terrivelmente óbvio. Afundou na poltrona e começou a pensar. De repente, veio-lhe à mente o que tinha dito no ateliê de Basil Hallward no dia em que o quadro fora concluído. Lembrava-se perfeitamente. Havia expressado seu desejo doentio de que ele mesmo pudesse continuar jovem e de que o quadro envelhecesse; de que sua beleza permanecesse inalterada e de que seu rosto na tela suportasse a carga de suas paixões e pecados; de que a imagem pintada carregasse os traços do sofrimento e do pensamento e de que ele mantivesse o frescor e o encanto quase conscientes de sua adolescência. Seu desejo não poderia ter se cumprido... Coisas assim são impossíveis. Pensar nisso já era uma monstruosidade. No entanto, ali estava o quadro à sua frente, com um toque de crueldade na boca.

No final, apesar de vivermos num mundo em que tanto se busca a juventude eterna, como na história de Dorian Gray, continua sendo pior esconder que simplesmente aceitar a idade.

Trabalho é aquilo que as pessoas fazem quando não têm nada para fazer.

AS CONDIÇÕES ADVERSAS DO MERCADO fazem com que haja cada vez mais pessoas com mais de um emprego ou que precisam continuar em casa suas jornadas de trabalho.

Mesmo nos cargos de alta responsabilidade é comum levar tarefas para casa, que às vezes se torna um prolongamento do escritório. Para quem ainda não pode se livrar desse meio de sobrevivência que tanto incomodava Oscar Wilde, aqui vão alguns conselhos para encontrar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal:

- *Estabelecer limites de horário.* Ainda que nos vejamos obrigados a trabalhar em casa, é importante fixar – e respeitar – um período para o lazer e a família.
- *Separar espaços.* Se você trabalha em casa e não dispõe de um cômodo para isso, restrinja o espaço profissional a um ambiente apenas e não permita que problemas do trabalho saiam dali para aterrissar na sala de estar, na de jantar ou – pior ainda – no quarto.
- *O hábito faz o monge.* É importante ter um traje para o horário de trabalho e outro, mais confortável, para o tempo livre. O corpo relaciona a mudança de roupa às fases de obrigação e de descanso.

30

A vantagem de brincar com fogo é
aprender a não se queimar.

PODE-SE TER MEDO DE TUDO, menos do próprio medo. Se nos dispusermos a encarar nossos temores, acabaremos por controlá-los.

É por esse motivo que os psicólogos comportamentais recomendam a exposição progressiva àquilo que se teme. Evitar as angústias leva ao efeito contrário: o medo é reforçado e pode trazer outros consigo.

Já que é difícil desfrutar o prazer de viver quando transformamos nosso dia a dia em um campo minado, aqui vão alguns conselhos para desarmar os medos:

- Primeiro, avalie se eles têm uma base racional – isto é, se são fundamentados – ou se não passam de temores nascidos na sua própria mente.
- Em se tratando de um medo fundamentado – por exemplo, uma crise financeira –, pergunte-se se sua reação está sendo proporcional à situação e, mais importante ainda, se seu alarme tem alguma utilidade prática.

31

A experiência não tem nenhum
valor ético, é simplesmente o nome
que damos aos nossos erros.

MUITAS PESSOAS CITAM THOMAS EDISON e os milhares de lâmpadas que ele queimou antes de obter a luz elétrica, mas há outros grandes “fracassados” que, graças a seus erros, adquiriram uma valiosa experiência que os levou ao sucesso. Entre eles:

- Abraham Lincoln perdeu cinco eleições antes de chegar à Presidência.
- Henry Ford fracassou em duas empresas como fabricante de automóveis antes de criar a Ford Motor Company.
- Berry Gordy, fundador da Motown Records, fechou sua primeira loja de discos porque o negócio não ia para a frente. Esse fracasso lhe valeu lições que o ajudariam a fundar uma das gravadoras mais bem-sucedidas do século XX.

O saudoso poeta uruguaio Mario Benedetti analisa belamente as vantagens de equivocar-se... e ganhar experiência:

*Fracassar é também um sinal
que é quase uma advertência
de que tínhamos algo para dar
talvez para perdê-lo em uma noite
[...] o fracasso faz bem, é um alarme
mostra-nos que somos vulneráveis*

*e com essa tutela nos dá forças
para retornarmos à vitória.*

Alguns causam felicidade aonde quer que vão; outros, sempre que se vão.

UMA VEZ QUE VIVEMOS EM SOCIEDADE, a felicidade e o prazer de viver dependem dos companheiros de viagem que escolhemos em nossa trajetória.

É importante saber escolher as amizades, porque existem as que agregam valor à nossa vida, ao passo que outras claramente o subtraem.

Em seu romance *Antichrista*, a escritora belga Amélie Nothomb retrata um tipo de relação desigual e destrutiva mas bastante comum na adolescência, época em que precisamos de ícones em que nos inspirarmos. Ela narra a história de Blanche, uma estudante de filosofia solitária e tímida que é “adotada” pela deslumbrante e sedutora Christa. Blanche é vítima de todo tipo de abuso e humilhação por parte da outra, até decidir finalmente rebelar-se. Então, o que havia sido praticamente uma relação amorosa se transforma numa guerra.

Devemos nos precaver contra esse tipo de “vampiros energéticos”, por mais atraentes que eles possam parecer à primeira vista, e rodear-nos de pessoas positivas.

A pontualidade é uma ladra do tempo.

COM ESSA FRASE APARENTEMENTE CONTRADITÓRIA, Oscar Wilde nos adverte da relação de escravidão que estabelecemos com o tempo. Estamos tão preocupados em chegar na hora, cumprir os prazos e lotar nossas agendas que muitas vezes esquecemos que o tempo é um trilho no qual nossa felicidade também deve circular.

Em uma brilhante fábula sobre o assunto, intitulada *Momo e o senhor do tempo*, Michael Ende retratou essa relação insana que mantemos com o compasso da vida:

Momo correu os olhos pela sala e perguntou:

- É para isso que você tem tantos relógios, não? Um para cada homem?
- Não, Momo. Esses relógios são só um hobby meu. São apenas reproduções muito imperfeitas de algo que todo homem traz no peito. Porque, assim como vocês têm olhos para ver a luz e ouvidos para escutar os sons, também têm um coração para perceber o tempo. E todo tempo que não se percebe com o coração é tão perdido quanto as cores do arco-íris para um cego ou o canto de um pássaro para um surdo. Infelizmente, há corações cegos e surdos que, embora batam, não percebem nada.

Em vez de contarmos as batidas de nosso coração, as horas e os dias que temos para fazer isto ou aquilo, seria melhor nos assegurarmos de que ele bata pela causa certa e no nosso ritmo.

34

Meus próprios problemas
sempre me entediavam mortalmente.
Prefiro os dos outros.

UM DOS SEGREDOS DA FELICIDADE que raramente é posto em prática é o seguinte: quanto menos você pensar nos próprios problemas e necessidades, maior será seu bem-estar.

Mas o que fazer para não pensar em seus problemas e preocupações? Simples: transfira sua atenção para as outras pessoas. Se, em vez de ficar remoendo o que deu errado ou o que lhe falta, você se colocar a serviço do próximo, sua ansiedade passará para segundo plano, podendo até desaparecer.

Quando a pessoa desconsidera o ego, fica mais leve. Alguns recursos para realizar essa transformação:

- Escutar mais os outros do que a si mesmo.
- Colocar sua energia em questões que beneficiem o grupo: uma ação cultural, uma iniciativa solidária, uma festa-surpresa...
- Parar de falar de seus problemas, já que isso implica repeti-los também a si mesmo, o que só os reforça.
- Em vez de se preocupar, se ocupar.
- Ser útil aos outros: nada traz mais satisfação nem reforça mais a autoestima.

35

Tenho gostos extremamente simples:
só o melhor me satisfaz.

OS PRAZERES MAIS INTENSOS QUE A VIDA nos proporciona são grátis ou exigem muito pouco dinheiro. Alguns deles:

- Ouvir música.
- Dar flores a quem não as espera.
- Ver o pôr do sol.
- Dançar pela casa.
- Ler um romance que não conseguimos largar.
- Preparar um prato diferente.
- Visitar um amigo de surpresa.
- Tomar banho de mar à luz da lua.
- Cuidar de um bebê.
- Estrear uma roupa íntima.
- Conversar com o vizinho.
- Escutar o ruído das plantas depois de regá-las.
- Mergulhar numa piscina em um dia de muito calor.
- Acariciar um gato e ouvi-lo ronronar.
- Comemorar o dia de hoje.

36

Perdoe sempre seu inimigo.
Não há nada que o enfureça mais.

NADA NOS PROPORCIONA MAIS ALÍVIO do que perdoar uma ofensa que vinha nos corroendo. Quando deixamos de lado o ressentimento, sentimos que estamos repentinamente liberados.

Para conseguir isso, não devemos perdoar por nos considerarmos superiores, mas por assumirmos que tudo acontece tal como deve acontecer. Cada pessoa se encontra em um estágio diferente de evolução espiritual, portanto age dentro de suas limitações.

Todos damos o que temos – seja muito ou pouco – segundo nossas possibilidades. Cada um está onde tem de estar e oferece o que pode oferecer. Por isso, não há nada a perdoar. No máximo, podemos ajudar os outros a avançar um pouco em seu caminho para o crescimento pessoal.

Na realidade, quem age mal está pedindo nossa ajuda. E, na escola da vida, não há ofensas, apenas lições. Então deveríamos agradecer a esses indivíduos a oportunidade que nos dão de sermos melhores e nos tornarmos úteis. Ao ajudar, crescemos espiritualmente junto com a pessoa.

Como disse Oscar Wilde: “Procure me amar quando eu menos merecer, porque será quando mais precisarei.”

O sofrimento é o meio pelo qual
existimos, porque é o único responsável
por termos consciência de existir.

QUANDO DEIXAMOS DE NOS LAMENTAR e seguimos nosso rumo apesar das dificuldades, praticamos aquilo que atualmente se denomina resiliência.

Uma das primeiras pessoas a falar em resiliência foi a psicóloga Emmy Werner, que em 1955, quando boa parte da população de Kauai vivia no limite da pobreza, começou a estudar o comportamento das crianças daquela ilha havaiana. Muitas delas tinham pais alcoólatras ou vinham de famílias marcadas por doenças mentais e desemprego.

Entre essas crianças que cresciam em circunstâncias adversas, Werner percebeu que dois terços desenvolviam personalidades destrutivas ou irresponsáveis: gravidez precoce, alcoolismo na juventude e desemprego na idade adulta. Mas o outro terço não sucumbia àquele ambiente tóxico e era capaz de realizar-se pessoal e profissionalmente. As pessoas deste último grupo foram ditas resilientes.

O que caracteriza um indivíduo resiliente é seu afã de progredir e de lutar por seus objetivos mesmo em um ambiente hostil. Em vez de entregar-se à queixa, ele se empenha em construir o próprio futuro.

Só se põe a vida a perder
quando ela para de evoluir.

A CAPACIDADE DE SÍNTESE É UMA habilidade especial relacionada à inteligência e muitas vezes ignorada. O matemático é capaz de extrair de uma enxurrada de algarismos a fórmula fundamental que explica seu funcionamento. Da mesma forma, os personagens de um bom escritor sintetizam modelos com os quais os leitores se identificam. O orador profissional, por sua vez, analisa cada audiência e então decide como focar seus comentários.

Esse é o segredo do desenvolvimento artístico e intelectual, mas também da inteligência cotidiana. Para encontrar a solução de um problema é preciso avaliá-lo objetivamente, ou seja, captar o que há de fundamental nele.

Um exemplo prático seria o de uma pessoa que nunca consegue levar adiante seus relacionamentos amorosos, mas, ainda assim, não busca entender seus erros. Alguém com pouca ou nenhuma capacidade de síntese atribuirá o problema à falta de sorte ou a um comportamento inadequado da outra parte. Não será capaz de perceber o que as situações vividas tiveram em comum e de efetuar as mudanças necessárias para que elas não se repitam.

As pessoas que não aprendem com os próprios erros ficam estagnadas e se veem repetindo várias vezes as mesmas experiências. Para desenvolver nossas capacidades, o segredo é sintetizar, aprender com as falhas cometidas e seguir em frente.

39

Às vezes podemos passar anos sem realmente viver, e de repente toda a nossa vida se concentra em um só instante.

JAMES JOYCE FALAVA DE “EPIFANIA”, momentos em que atingimos uma profunda compreensão da realidade e o mundo dá a impressão de parar. Fenômenos assim podem acontecer, por exemplo:

- Ao depararmos com um trecho de um livro que nos faça vibrar.
- Ao experimentarmos o prazer de um sabor novo.
- Ao contemplarmos uma paisagem pela janela do carro ou de um trem.
- Ao ouvirmos uma canção que desperte sentimentos adormecidos.
- Ao sentirmos um aroma que nos recorde a infância.

Quando conseguimos abraçar o instante, sem expectativas, ocorre aquilo que o budismo denomina “satori”, a iluminação. É um momento de completa lucidez, no qual o indivíduo entende a essência das coisas e de si mesmo.

É então que conseguimos que a vida se concentre em um só instante.

40

Com liberdade, flores, livros e a lua, quem
não seria completamente feliz?

INSTRUÇÕES PARA SER FELIZ:

1. Comemore cada manhã como um presente inesperado.
2. Não se aborreça até o meio-dia (e, quando o meio-dia chegar, proponha-se a mesma coisa até a noite).
3. Alegre-se com a felicidade dos outros como se fosse a sua.
4. Agradeça tudo o que seus sentidos captarem.
5. Deixe o passado nos álbuns de fotos.
6. Aceite-se como é.
7. Não perca tempo amando quem não corresponde a seus sentimentos.
8. Distribua sorrisos e palavras de ânimo. Tudo isso voltará para você.
9. Evite julgar. Os preconceitos nascem dos prejulgamentos.
10. Aposte todas as suas fichas no dia de hoje.
11. O que lhe sobrar, invista em sonhar com o amanhã.

41

Nos tempos atuais, os jovens pensam que o dinheiro é tudo, algo que comprovam quando ficam mais velhos.

NOSSA RELAÇÃO COM O DINHEIRO muitas vezes ultrapassa o plano econômico para atingir nosso estado de espírito. De acordo com a forma como as pessoas se relacionam com a riqueza, o jornalista cultural David Barba define dois grupos:

- *Esbanjamento*. Para os que movimentam o dinheiro de forma perdulária, ele é um símbolo masculino, patriarcal. Por isso há mulheres que se livram dele com tanta facilidade: ele lhes queima as mãos.
- *Neurose de pobreza*. No outro extremo, temos pessoas que tratam o dinheiro como se ele fosse algo impuro, que pudesse maculá-las. São indivíduos que se negam a manejá-lo com inteligência, porque no fundo não querem que as coisas corram bem. Desejam permanecer santos, sentem que precisam viver na pobreza, por isso o dinheiro os evita.

42

Convém ser moderado em tudo,
até na moderação.

BUDA NOS ORIENTA A VIVER LONGE dos extremos, inclusive do extremo da prudência. Embora Oscar Wilde não tenha sido exatamente um homem comedido, no aforismo acima ele aponta para a filosofia que o poeta chinês Li Mi-an resumiu magistralmente:

*O melhor costuma ser, neste mundo,
descobrir o que está entre os extremos;
o meio a meio, fórmula mágica,
dará mil e mil satisfações [...].*

*Sábio em uma metade, em outra fidalgo,
vive pelo meio o esforço e o repouso.
Sem te isolares, não dê confiança de mais.
Procura ter de tudo em tua casa,
sem nada de ostentoso nem arrogante [...].*

*Quando te embriagares, faz isso sempre pela metade.
A flor meio aberta é mais bonita,
com meia vela seguem bem os navios
e à meia-rédea trotam os cavalos.*

O caminho do meio que Buda pregava não implica renunciar aos prazeres, mas eliminar os que nos prejudicam. Se soubermos encontrar o equilíbrio entre o excesso e a renúncia, transformaremos nossa vida em um caminho agradável e sem sobressaltos.

43

Deem-me o supérfluo, pois o necessário
qualquer um pode ter.

SEGUNDO ESTUDO REALIZADO NOS Estados Unidos, quando o pneu do carro de uma pessoa bonita fura, mais de 66% dos pedestres se detêm para ajudá-la, ao passo que, se a pessoa não estiver dentro dos padrões de beleza considerados ideais, a porcentagem de ajuda é de menos de 50%.

Demonstrou-se também que uma pessoa bonita é atendida mais prontamente em lojas e considerada mais convincente diante do júri de um tribunal.

Portanto, a aparência, algo tão superficial, age diretamente em situações de grande importância. E isso não se limita à estética das pessoas. Como explica Piero Ferrucci em *Belleza para sanar el alma*, também buscamos o belo nos objetos que nos rodeiam: “Quando a beleza nos preenche, ainda que só por um momento, toda angústia, todo medo, tristeza ou ferida desaparecem, ou pelo menos são vistos de maneira diferente.”

Nesse sentido, cuidar de nosso físico e nos rodearmos de beleza ao decorar a casa ou o local de trabalho são atitudes que ajudam a minimizar os problemas e a nos sentirmos mais otimistas e ativos.

44

Estou convencido de que Deus fez um mundo diferente para cada homem, e de que é nesse mundo, que está dentro de nós mesmos, que devemos tentar viver.

ACEITAR QUE CADA PESSOA TEM SEU MUNDO e que todas as opiniões são subjetivas nos ajuda a viver com leveza e a não fazer drama quando discordam de nós.

Há uma interessante narrativa da tradição zen sobre o assunto. Três amigos que saíram a caminhar avistaram ao longe um homem sozinho, sentado em uma ladeira.

– Certamente se perdeu e está esperando que alguém passe por ali para pedir informações – declarou um dos amigos.

– Acho que ele se sentou para descansar – disse outro.

– Nenhum de vocês está certo – interveio o terceiro. – Sem dúvida ele está esperando um amigo que lhe fará companhia.

Continuaram discutindo, enquanto se aproximavam do desconhecido. Ao chegarem a ele, o interrogaram:

– Você se perdeu? – perguntou um.

– Não – respondeu o homem.

– Sentiu-se mal? – indagou o outro.

– Não – voltou a dizer o desconhecido.

– Está esperando algum amigo? – questionou o terceiro.

– Não – repetiu o homem.

Desconcertados, os três perguntaram ao mesmo tempo:

– Então, o que faz aqui?

O desconhecido sorriu e, sem perder a calma, disse:
– Simplesmente estou.

45

Se somos tão inclinados a julgar os outros,
é porque tememos por nós mesmos.

HÁ UM VELHO DITADO QUE AFIRMA QUE “quem critica se confessa”. Julgar é ruim não apenas por gerar ressentimento e outros conflitos, mas também pelo fato de dar início em nossa mente a uma sequência de três fases destrutivas:

- A primeira é o JULGAMENTO. Como todos somos diferentes, ao julgar os atos de alguém é inevitável encontrarmos coisas que não nos agradam.
- Como temos dificuldade em admitir que o mundo é visto de maneiras diferentes segundo o ponto de observação, aquilo que não nos agrada – ou não compreendemos – no outro desencadeia a segunda fase, a ACUSAÇÃO.
- A acusação origina a terceira fase, a VINGANÇA, que pode ser sutil a ponto de passar despercebida até mesmo da pessoa que a pratica.

Para o Dr. John Demartini, educador e especialista em comportamento humano, os antídotos para esse mecanismo são o perdão e a gratidão: “O perdão é um passo para a gratidão quando você consegue compreender mais profundamente os fatos vividos. Sua ausência pode levar à imobilidade espiritual se você persistir em se manter vítima ou algoz das circunstâncias.”

46

A melhor maneira de livrar-se da tentação é ceder a ela.

TODOS OS QUE SABEM EXTRAIR o máximo da vida, como Oscar Wilde em sua atribulada existência, no final chegam ao mesmo resultado: não se arrependem do que fizeram, mas daquilo que desejavam ter feito e não realizaram.

Em *A lição final*, Randy Pausch, professor universitário que recebeu um diagnóstico de câncer em estágio terminal, explica como conseguiu realizar seis sonhos de infância nos seis últimos meses de vida: estar em gravidade zero, jogar num time de futebol americano profissional, assinar um verbete numa enciclopédia, atuar em *Jornada nas estrelas*, ganhar um bichinho de pelúcia e fazer parte da equipe criativa da Disney.

Graças à Nasa, ele experimentou 25 segundos de gravidade zero. A enciclopédia *World Book* o convidou a escrever um verbete sobre realidade virtual. Ele colaborou com a Disney e foi convidado a participar do treinamento de um time de futebol americano. Também interpretou um pequeno papel no último filme da série *Jornada nas estrelas*.

Na mensagem final deixada a seus alunos, contudo, Pausch os alertou sobre não esperar o fim para sair em busca dos sonhos. Eles jamais deveriam ser abandonados. Quem realmente aproveita a estada na Terra vive cada dia como se fosse o último.

47

Nunca viajo sem meu diário.
Sempre deveríamos levar algo
admirável para ler no trem.

PARA QUEM NÃO TEM DINHEIRO nem vontade de procurar um psicanalista, escrever um diário é uma excelente maneira de explorar seu interior e descobrir desejos e motivações dos quais nem sequer tem consciência.

Embora a febre dos blogs pareça ter roubado o espaço do diário encadernado que se fechava com chave, a magia da caneta e do papel persiste. Se você quer manter um diário:

1. Comprometa-se a uma frequência mínima: por exemplo, todas as tardes de domingo, dedique uma hora a escrever.
2. Após anotar a data, deixe que a caneta corra livremente para expressar seus sentimentos.
3. Depois de escrever um texto, coloque ao lado da data um título que mais tarde permita localizar facilmente seu assunto.
4. Releia algumas páginas de vez em quando. Esse é o prazer de um diário!
5. Não se envergonhe do que sentiu. Essas emoções levaram você a ser quem é.

48

Dever é o que esperamos do comportamento dos outros.

FREQUENTEMENTE ESQUECEMOS QUE nossa principal obrigação é sermos fiéis a nós mesmos, pois quanto mais nos sentirmos donos de nossa vida, menos precisaremos impor, obrigar e exigir.

Tomar as rédeas da própria vida significa pensar por si mesmo, sentir por si mesmo, decidir por si mesmo e assumir as consequências de todos os seus atos.

Significa sermos responsáveis e portanto...

- livres do peso da opinião dos outros e donos da própria sorte.
- conscientes de que a felicidade dos outros não depende de nós, desde que, como prega o budismo, nossos atos não os impeçam de ser felizes.
- capazes de ajudar as pessoas à nossa volta a evoluir, em vez de censurá-las por meio de críticas e desprezo.
- escultores que fazem da vida a melhor obra de arte (como afirmou Oscar Wilde).
- desobrigados de esperar dos outros aquilo que não exigimos de nós mesmos.

49

Nada pode curar a alma,
exceto os sentidos.

APESAR DE PODERMOS ALIMENTAR todos os cinco sentidos com experiências belas e prazerosas, a maioria das pessoas privilegia alguns deles em detrimento dos demais.

Há quem passe a maior parte do tempo livre escutando música de olhos fechados. Existem pessoas que leem um livro atrás do outro e se esquecem das demais artes que poderiam lhes tocar a alma. Há ainda os aficionados das artes plásticas e os que são amantes da boa mesa e preferem um banquete à mais bela exposição.

Para aproveitar tudo o que há de melhor na vida, é preciso observar quais sentidos alimentamos mais e equilibrar os que estão menos estimulados.

O escritor e pensador alemão Johann Wolfgang von Goethe, também viajante e literato, dava a seguinte receita para a felicidade plena:

Toda pessoa deveria diariamente escutar um pouco de música delicada, ler um trecho de boa poesia e ver um quadro de bela feitura. Dessa maneira, as preocupações da vida cotidiana não aniquilariam a capacidade que Deus pôs na alma humana de perceber a beleza.

50

O cinismo consiste em ver as coisas como realmente são, não como deveriam ser.

ÀS VEZES OS CÍNICOS TÊM A HABILIDADE de enxergar aquilo que o restante das pessoas se nega a ver.

Na Grécia clássica, “cinismo” se referia a uma escola que pregava uma existência frugal. Seus adeptos consideravam o mundo civilizado um mal em si mesmo e acreditavam que para alcançar a felicidade era preciso viver em harmonia com a natureza. Era uma filosofia muito mais de acordo com o aforismo de Oscar Wilde do que com o sentido negativo que o termo assumiu atualmente.

Com suas críticas em relação ao modo de vida daquela época, os filósofos cínicos criaram postulados que ainda hoje são válidos:

- Todo ser humano tem o necessário para ser feliz, ainda que não se dê conta disso.
- A meta mais elevada de toda pessoa é alcançar a independência e a liberdade de pensamento.
- Uma vez que as preocupações materiais restringem nossa liberdade, quem tem menos necessidades é mais feliz.

51

Há coisas que são preciosas justamente
porque duram pouco.

UMA ATITUDE FUNDAMENTAL DAS PESSOAS que sabem aproveitar a vida é a de desfrutar o efêmero, os prazeres passageiros, sem pensar em sua perda. Por trás dessa conduta está a filosofia japonesa do *wabi-sabi*, que rege o amor por tudo o que é provisório e imperfeito.

Andrey Juniper, especialista no assunto, explica esse conceito estético e filosófico que é tão sublime e natural: “O *wabi-sabi* utiliza a fugacidade da vida para transmitir uma sensação de melancólica beleza e fazer compreender a efemeridade de todas as coisas.”

Quem não sabe apreciar o que é passageiro dificilmente poderá desfrutar a vida, porque ela é feita de episódios efêmeros. De fato, as melhores coisas que nos acontecem – o primeiro beijo, por exemplo – têm o espírito do *wabi-sabi*.

Lamentar-se do fato de não poder prolongar ou reter essas experiências apenas impede que você aproveite o que é mais precioso.

Para a maioria de nós, a verdadeira vida é a que não levamos.

O DRAMA DE MUITAS PESSOAS É ESPERAR que aconteça algo diferente ou especial que lhes permita VIVER, com maiúsculas. No entanto, é justamente essa atitude passiva que impede que a vida desejada chegue.

É o que ilustra o romance *O deserto dos tártaros*, de Dino Buzzati. Nele, um oficial que anseia por glória espera indefinidamente, em uma fortaleza, o ataque de bárbaros que nunca se realiza.

O anseio por uma “vida autêntica” se mostra desde o dia em que o personagem deixa o lar em busca de sua obsessão:

Recém-nomeado oficial, Giovanni Drogo partiu da cidade, certa manhã de setembro, para dirigir-se à fortaleza Bastiani, seu primeiro destino.

Tinha pedido que o despertassem antes de o dia clarear, e vestiu pela primeira vez o uniforme de tenente. Depois se olhou no espelho à luz de uma lâmpada a óleo, mas não encontrou a alegria que havia esperado. Na casa reinava um grande silêncio, ouviam-se apenas leves ruídos num aposento vizinho: sua mãe estava se levantando para se despedir dele.

Era o dia esperado havia anos, o início de sua vida autêntica.

Em vez de trancar-se em uma fortaleza, vendo o tempo passar, olhe ao redor e deguste os frutos de cada momento da vida.

É monstruosa a forma como as pessoas criticam as outras pelas costas, dizendo coisas absoluta e completamente verídicas.

ESSE PENSAMENTO DE OSCAR WILDE é uma poderosa maneira de nos blindarmos contra as críticas que tanto nos ferem. Dividimos nosso tempo e nosso espaço com pessoas muito diferentes de nós. Isso em si já é uma garantia de que alguns de nossos atos não serão compreendidos.

As pessoas hipersensíveis acabam por agravar os atritos comuns do dia a dia. Segundo a terapeuta Marina B. Rolandelli, esse problema tem origem na infância e se intensifica ao longo das diferentes etapas da vida:

Quando criança, o hipersensível constrói um mundo de fantasias porque percebe uma realidade que o fere e lhe provoca angústia e medo. Na adolescência, sente-se incompreendido e sozinho porque não encontra com quem compartilhar suas emoções. Na maturidade, ele também sofre nos relacionamentos amorosos: nunca está satisfeito com as demonstrações de afeto do outro, mostra-se inseguro, monopolizador, carente e ciumento.

Um pouco da atitude autossuficiente de Oscar Wilde serve para estabelecer uma distância segura entre nós e as opiniões alheias, permitindo-nos assim que vivamos mais tranquilos.

54

O mundo é um palco,
mas seu elenco é um horror.

NO DIA A DIA, MUITAS VEZES NOS VEMOS obrigados a representar papéis diferentes em função do lugar e da situação em que nos encontramos: acalmar um cliente aborrecido não é o mesmo que conversar com o funcionário da mercearia do bairro ou almoçar com os colegas de trabalho.

Quando nos sentimos atores no grande cenário do mundo, podemos pôr em prática o método do grande ator e diretor russo Stanislavski, que se baseia na assimilação do personagem representado.

Esse mestre da interpretação aconselhava o ator a não imitar os gestos do avarento, mas sim a sentir a avareza dentro de si, porque dessa maneira sua atuação seria perfeitamente natural e convincente.

Como na complexidade do cotidiano somos obrigados a representar muitos papéis, é necessário que “entremos” neles para que o espetáculo da vida flua.

Se atuarmos de fora, sem captar a essência do personagem, só conseguiremos o que Stanislavski dizia aos seus alunos: “Não acreditei, você não me convenceu.”

Só existe no mundo uma coisa pior do
que falarem de nós. É não falarem.

QUANDO SE FALA DA NECESSIDADE DE CAPTAR a atenção do público, arte na qual Oscar Wilde era um mestre, com frequência é citado o famoso incidente do “sapato de Krushev”.

Aconteceu em 12 de outubro de 1960, durante a reunião plenária número 902 da Assembleia Geral das Nações Unidas. Aborrecido com o fato de o público não estar prestando atenção ao seu discurso, o enfurecido líder da então União Soviética, Nikita Krushev, tirou um sapato e bateu com ele na tribuna.

Dizem que a ideia lhe ocorreu depois de dar um soco na mesa durante uma resposta furiosa dirigida ao representante das Filipinas, o que fez com que seu relógio de pulso caísse. Ao se agachar para recolhê-lo, Krushev viu seus sapatos e decidiu pegar um deles e usá-lo como “arma dissuasiva”.

Sem dúvida, foi uma solução teatral e ao mesmo tempo eficiente – do contrário, não estaríamos falando dela –, que sem dúvida teria encantado o próprio Oscar Wilde.

É muito difícil não ser injusto
com quem amamos.

POUCOS ACONTECIMENTOS TÊM O PODER tão grande de acabar com o dia de uma pessoa quanto as discussões domésticas.

Um estudo recente revelou que o motivo do rompimento da maioria das relações amorosas não são as grandes diferenças entre o casal, mas o acúmulo de pequenas discussões diárias. Ao que parece, ainda que os parceiros tenham muitas afinidades, a relação não resiste ao desgaste dos atritos cotidianos, que acabam por cavar um abismo entre os dois.

Por que é tão difícil nos entendermos, mesmo quando estamos dispostos a isso? Os estudiosos concordam em que muitos atritos nascem da falta de empatia. Quando alguém é incapaz de se colocar no lugar do outro e de entender a situação dele, essa rigidez cria uma muralha que impede o intercâmbio verdadeiro.

Por trás desses temperamentos rígidos, que parecem estar sempre em guerra contra o mundo, costuma existir uma grande insegurança. Ao duvidarem de seus valores e objetivos, essas pessoas se agarram à própria identidade e não permitem que outros lhes apresentem sua visão do mundo.

Como assinala Oscar Wilde, é com as pessoas mais próximas que somos mais intransigentes e, portanto, mais injustos. Se você quer evitar conflitos desnecessários e deseja que seus laços afetivos permaneçam, ofereça às pessoas de seu círculo íntimo toda a empatia possível.

Só os superficiais chegam
a conhecer a si mesmos.

“**C**ONHECE-TE A TI MESMO.” Esta frase, atribuída a Sócrates, estava inscrita na entrada do templo de Delfos. Seu objetivo era incitar os visitantes a reconhecer os limites de sua índole, assim como a não almejar o que pertence aos deuses.

Estar consciente da própria ignorância é condição indispensável para atingir a verdadeira sabedoria. Alguns conselhos para quem quer alcançar o autoconhecimento:

- Explorar seu interior, onde se encontra tudo aquilo de que precisamos para viver com plenitude.
- Ser honesto consigo mesmo e com os demais.
- Viver consciente dos próprios atos e de suas consequências.
- Ser coerente com sua natureza, sem tentar parecer o que não é.

Da mesma forma, em vez de se prender às diferenças superficiais, que só servem para distanciar as pessoas, é importante ver o que se tem em comum com os outros. Essa é uma lição universal que nos ajuda a caminhar pelo mundo.

Quando as pessoas concordam comigo,
tenho sempre a impressão de que devo
estar enganado.

SOMOS BASTANTE DESPREPARADOS para aceitar críticas. Quando elas chegam, é comum respondermos com agressividade ou então deixarmos claro que as desprezamos, que não as assumimos.

O ideal é saber ouvir e avaliar uma crítica tendo em mente a pessoa que a fez e sua intenção em relação a nós. A que vem de um ente querido não tem o mesmo peso que as feitas por um colega de trabalho, um chefe ou um simples conhecido.

Venham de quem vierem, é preciso responder adequadamente a elas. Portanto, diante de uma crítica:

- Analise o que está sendo dito e tire suas próprias conclusões.
- Não contra-ataque nem fique na defensiva.
- Peça sugestões caso acredite que a pessoa possa ajudar.
- Ignore o que for mero fruto de inveja ou vingança.
- Nunca responda com outra crítica.

Uma crítica pode ser um bom ponto de partida para uma mudança benéfica.

Só podemos dar uma opinião imparcial
sobre as coisas que não nos interessam;
sem dúvida, por isso mesmo, as opiniões
imparciais carecem de valor.

OSCAR WILDE NÃO SE INCOMODAVA com as opiniões dos outros, justamente porque as considerava impregnadas dos interesses e preconceitos alheios.

Embora ele gostasse de criar polêmica sobre qualquer questão, eram os assuntos difíceis de comprovar (como a existência de Deus, por exemplo) os que mais o atraíam. Talvez não houvesse nada mais relaxante para Wilde que falar de algo sobre o que ninguém pudesse comprovar ter razão.

Sobre essa questão, há uma pequena história de Bertolt Brecht especialmente enriquecedora:

Alguém perguntou ao Sr. Keuner se existia um deus.

O Sr. Keuner respondeu:

– Eu o aconselho a pensar se seu comportamento mudaria de acordo com a resposta a essa pergunta. Se permaneceria o mesmo, podemos deixar a questão de lado. Se mudaria, posso ajudá-lo dizendo que, já que assim o decidiu, você precisa de um deus.

60

Em assuntos de vital importância, o essencial é ter estilo, não sinceridade.

O ESTILO É A COMUNHÃO ENTRE NOSSO interior e nosso exterior. Sem essa harmonia, ele não existe.

Anna Wintour, editora-chefe da revista *Vogue*, assim o define: “O estilo pessoal tem a ver, em última instância, não com o amor pela própria imagem, mas com a consideração pelos outros, junto com uma autoconfiança saudável.”

DEZ DICAS PARA SE TER ESTILO:

1. Conhecer os pontos fortes da própria personalidade.
2. Valorizar o que você é, em vez de se vangloriar do que finge ser.
3. Ser humilde sem falsa modéstia.
4. Ter uma atitude positiva.
5. Ser amável com os outros.
6. Dialogar com educação e inteligência.
7. Ser solidário.
8. Mostrar flexibilidade quanto às opiniões dos outros.
9. Saber lidar com momentos de crise.
10. Nunca se queixar em público.

61

As desventuras são suportáveis porque vêm de fora, são meros acidentes. É no sofrimento causado pelas nossas próprias faltas que sentimos a ferroada da vida.

EM UM DOS MELHORES CONTOS de Graham Greene, um vilão sai livre e sorridente de seu julgamento, depois de conseguir que as provas que o incriminavam fossem consideradas insuficientes. Entretanto, ao atravessar a rua, morre atropelado. Em suas últimas palavras, pouco antes de fechar os olhos para sempre, ele agradece por ter sido a providência divina a condená-lo, não os votos de um júri: “Odeio ser julgado pelos outros, prefiro que sejam as circunstâncias a me julgar.”

Muitos de nós, talvez por causa do excesso de zelo de nossos pais, nos acostumamos a ser desculpados de qualquer falta e a receber mais amor do que merecemos. Então temos dificuldades em aceitar que um estranho nos ponha em nosso devido lugar.

Aprender a aceitar julgamentos sobre si mesmo é um gesto de sabedoria.

Escolho meus amigos pela beleza,
meus conhecidos pelo caráter
e meus inimigos pela inteligência.

NOSSAS EXIGÊNCIAS EM RELAÇÃO às pessoas dependem do lugar que elas ocupam em nossas vidas. Os amigos estão em fotos de nossos álbuns de família; dos conhecidos, às vezes nem ao menos nos lembramos.

Aos conhecidos, desculpamos sua informalidade. Dos amigos, aqueles que convidamos para jantar, esperamos que nos proporcionem uma conversa agradável e que tenham boa educação.

Por fim, dos inimigos, como aconselha Oscar Wilde, esperamos que demonstrem inteligência, para não sentirmos que entramos em um embate sem adversário à altura.

A vida não é complicada, nós é que somos.
A vida é simples e o simples
é sempre correto.

PASCAL NOS ACONSELHAVA A NÃO SAIRMOS do nosso quarto se quiséssemos ser felizes.

Ao mesmo tempo que o contato com o mundo oferece aprendizados e prazeres, também leva a desencontros e incompreensões. Seja como for, no final, sempre saímos à rua – e lá as coisas não são tão fáceis. Sempre ocorrem imprevistos que põem à prova nossos nervos e nossa capacidade de agir com objetividade e sem dificultar ainda mais as coisas.

Nossa tendência a criar obstáculos nos leva a complicar tudo. Entretanto, como nos lembra Oscar Wilde, a vida é muito mais singela do que imaginamos. Os problemas mais complexos costumam ter as soluções mais simples. Um dos segredos da felicidade é não permitir que sua mente dificulte o que é fácil.

Definir é limitar.

A MÁXIMA BÍBLICA “Não julguem e vocês não serão julgados” nos lembra que, diferentemente do olhar divino, o nosso não é onipresente e, portanto, não nos capacita a emitir julgamentos justos. Só quem vê a realidade como um todo pode compreender e avaliar os atos dos outros. As próprias Escrituras nos advertem de que a pessoa que tem uma viga no olho não deveria julgar o cisco no do irmão.

Contudo, julgar é uma atitude inerente ao ser humano. Quando somos apresentados a alguém ou presenciamos um acontecimento, inevitavelmente emitimos um juízo de valor. Saber o que pensamos sobre alguém ou alguma coisa nos proporciona segurança e nos permite conduzir nossas reações (em hebraico, a origem do termo “julgar” é justamente “dirigir” ou “guiar”).

Ao qualificarmos uma pessoa de honesta ou corrupta, valiosa ou dispensável, na realidade estamos decidindo como iremos nos relacionar com ela. Da mesma forma, quando consideramos que determinada situação é perigosa, nossa reação a ela é condicionada por essa opinião.

Portanto, julgar nos proporciona a sensação de estarmos pisando em terreno firme. Ao mesmo tempo, porém, pode nos afastar do mundo. A partir do momento em que rotulamos algo, deixamos de observar o que acontece e passamos a nos fixar somente na etiqueta.

65

O fato de um homem morrer
por uma causa não diz nada a
respeito do valor dela.

DIZEM QUE UM PRESO DA PENITENCIÁRIA de O'Mare, na Irlanda, pediu um prato de lagosta pouco antes de ir para a cadeira elétrica. Os carcereiros lhe perguntaram por que ele havia pedido aquele prato. Ele respondeu que era o mesmo que James Cagney tinha escolhido no filme *Heróis esquecidos*, ao saber que morreria.

Conheci um senhor que apreciava muito a *cazalla*, uma aguardente fortíssima fabricada em Cazalla de la Sierra, vilarejo da província de Sevilha. Quando ele morreu, foi uma grande tristeza para a família. Igualmente triste, porém, foi o fato de, apesar de ter bebido durante mais de 60 anos e, no fim, morrido de cirrose, ele jamais ter desfrutado um bom vinho ou um bom licor.

Quanto a mim, bebo uísque desde minha juventude e acho que não teria nada a reclamar se amanhã mesmo chegasse a minha hora.

Já que vamos mesmo morrer, que ao menos seja com o sabor que escolhermos na boca ou deixando um registro póstumo que diga claramente: até em nosso último instante, soubemos estar à altura do grande papel que nos foi atribuído neste “conto narrado por um idiota”, como William Shakespeare descrevia a vida.

○ tolo nunca se recupera de um sucesso.

QUANDO UM SUCESSO NOS SOBE À CABEÇA, corremos o risco de perder... a própria cabeça. Isso acontece por sermos jovens demais, ou imprudentes demais, ou por sentirmos necessidade de fortalecer nossa autoestima. Ou ainda, simplesmente, por estarmos há muito tempo esperando que algo assim aconteça e não quisermos deixar que acabe.

Andy Warhol dizia que, mais cedo ou mais tarde, a fama chega para qualquer pessoa, mas dura apenas 15 minutos.

O sucesso é tão fácil e tão complicado quanto ganhar na loteria: há quem consiga logo na primeira tentativa e quem jamais receba um centavo, apesar de jogar sempre. Na loteria, o que vale é o acaso; no sucesso profissional, valem a persistência e o talento.

Muitos talentos são desperdiçados por falta de persistência, assim como muitas pessoas se esforçam em atividades para as quais não foram feitas.

Seja como for, a diferença entre o sucesso tolo e o inteligente é que o primeiro só acontece uma vez, é fruto do acaso e passageiro, enquanto o segundo pode se repetir sempre, porque é resultado da atitude pessoal.

Quando a pessoa está apaixonada,
começa por enganar a si mesma e acaba
enganando os outros. Isso é o que o
mundo chama de romance.

PARA MUITA GENTE, O AMOR É UMA APOSTA: tudo ou nada. Quem joga assim está equivocado. E no eixo desses enganos gira um bom número de obras literárias. Dom Quixote dedicava cada uma de suas façanhas a Dulcineia, uma pobre camponesa que ele havia idealizado mas com quem nunca chegou a se casar; outros personagens mais sinistros, como o protagonista de *O vermelho e o negro*, de Stendhal, fingem estar apaixonados porque com isso esperam obter poder e dinheiro.

Os filósofos orientais nos aconselham a ver o amor como um jardim que deve ser cultivado todos os dias, seja inverno ou verão. Sua forma de entender o amor é muito semelhante a ver uma planta crescer.

Já nós, ocidentais, preferimos histórias mais intensas e, se possível, dramáticas: os amores impossíveis de *Romeu e Julieta* ou as paixões aflitivas de *O morro dos ventos uivantes*.

Mas certamente o amor, o verdadeiro amor, é uma história ainda sem registros. Os romancistas ocidentais o transformam em um espetáculo público e os “jardineiros” orientais, em uma experiência íntima. Uns o vivem de forma breve e intensa, às vezes trágica até, ao passo que outros se conformam em vivê-lo de maneira suave e plena.

Cabe a cada pessoa escolher qual é a melhor opção para si.

O que nos absolve é a confissão,
não o padre.

NO FIM DE SUA VIDA, OSCAR WILDE foi rejeitado pela sociedade e levado a julgamento, acusado de manter relações homossexuais com um jovem. Enganado por ele e mandado para a prisão, em 1897 lhe escreveu uma das cartas mais bonitas da história moderna.

Publicado sob o título *De profundis*, o texto assim se dirige ao jovem:

Ainda estou muito longe do verdadeiro caráter da alma, como demonstra claramente esta carta, com seu espírito vacilante e incerto, seu sarcasmo e sua amargura, seus propósitos e sua incapacidade de cumpri-los, mas não se esqueça da terrível escola em que faço minha aprendizagem. Mesmo sendo eu incompleto e imperfeito, de mim você ainda tem muito a receber. Veio a mim para aprender os prazeres da vida e da arte. Talvez me tenha sido dada a chance de lhe ensinar algo muito mais maravilhoso: o sentido da dor e sua beleza.

Encontrar um sentido para a dor é, segundo a logoterapia, um bálsamo para a própria dor. Se, além disso, soubermos revestir de beleza essa consciência, então transformaremos cada momento difícil em uma experiência sensível e enriquecedora.

Gosto de escutar a mim mesmo.
É um dos meus maiores prazeres.
Converso comigo com frequência e sou
tão inteligente que às vezes não entendo
uma só palavra do que digo.

O ESCRITOR HONDURENHO AUGUSTO MONTERROSO dizia que, para saber o que pensava, tinha que escrever. Já o filósofo austríaco (depois naturalizado britânico) Ludwig Wittgenstein acreditava que, apesar de ser fácil saber o que dizemos, seria difícil explicar por que o dizemos.

Poderíamos situar Oscar Wilde entre os dois. Ele sabia escolher as palavras apropriadas, embora nem sempre as utilizasse para fins práticos. Foi um apaixonado pela beleza e teve um trágico fim, rechaçado pela sociedade e condenado à prisão. Em sua obra, soube contar com graciosidade até as histórias mais sinistras, como a de Dorian Gray, mas também soube jogar com as palavras, provocando mal-entendidos e escândalos quando atacava os costumes estabelecidos e defendia os hábitos incomuns.

Graças à beleza indiscutível de sua alma e à sua grande inteligência, até hoje o consideramos um gênio. Em seus textos, não só percebemos como a combinação de palavras pode ser bela, como também nos damos conta de que o pensamento só é livre quando não carrega o peso dos lugares-comuns e das visões preestabelecidas.

Às vezes, não entender nada – nem mesmo as próprias palavras – é o mais sensato ante o absurdo de certas situações.

70

Uma ideia que não seja perigosa
não merece ser chamada de ideia.

ALGUMAS PESSOAS QUE AFIRMAM não terem ideias e planos de renovação na verdade escondem uma necessidade de se manterem estáveis que é profundamente humana – por mais absurdo que seja buscar estabilidade em um mundo instável.

Nossa sociedade se sustenta no movimento: o dinheiro muda constantemente de mãos, os computadores ficam obsoletos a cada dois anos, os modismos se sucedem à velocidade da luz. É por medo de falhar ou de tomar decisões equivocadas que muitas vezes não arriscamos trazer à tona novas ideias e abandonar antigos conceitos.

Mas o medo do fracasso é pior do que o próprio fracasso, porque este ao menos nos permite aprender e evoluir.

Paulo Coelho assim reflete sobre o temor de correr riscos:

A pessoa que tem medo de assumir riscos é digna de piedade. Talvez nunca se decepcione nem se desiluda, talvez não sofra como os que perseguem um sonho. Mas, quando olhar para trás, a única coisa que terá na vida serão as batidas do próprio coração.

Nos melhores dias da arte,
não existiam críticos de arte.

HÁ PESSOAS MOVIDAS PELA AMARGURA e pela desconfiança – e é isso o que elas comunicam aos outros.

Dale Carnegie, autor de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, dava o seguinte conselho: “Antes de criticar o próximo, fale de seus próprios erros.”

O afã dos críticos de arte em impor suas avaliações já foi motivo de diversas histórias curiosas. Um exemplo famoso foi o do que aconteceu aos pintores impressionistas, que não foram autores do termo que definiu seu movimento estético. Conta-se que o crítico Louis Leroy, ao ver a obra *Impressão, sol nascente*, de Monet, assim se pronunciou:

Ao contemplar a obra, pensei que meus óculos estivessem sujos: o que aquela tela representava? O quadro não tinha direito nem avesso... Impressão! Claro que impressiona: qualquer papel pintado em estado embrionário está mais concluído do que essa marinha.

Assim foi que o termo “impressionismo” passou a ser o nome do movimento. Mais tarde, o próprio Louis Leroy se gabaria desse fato.

A educação é algo admirável,
mas é bom recordar que nada que valha
a pena saber pode ser ensinado.

A EDUCAÇÃO NOS TRANSFORMA EM SERES CIVILIZADOS, mas também pode nos escravizar. Por isso, toda leitura deve ser feita com uma dose de crítica. Se lemos os clássicos, não é para viver como os grandes pensadores de séculos atrás, mas para viver melhor nos tempos de hoje.

Assim como a admiração que temos por um mestre ceramista não nasce do fato de ele manipular o barro com desenvoltura, mas sim por dar-lhe forma, não admiramos um sábio por aquilo que ele aprendeu, mas pelo muito que pode ensinar. A educação deveria consistir em algo assim: uma longa viagem que partisse dos clássicos e às vezes acabasse na Lua.

Podem nos ensinar disciplinas como matemática ou latim, mas a arte de viver é algo que aprendemos ao longo do caminho. É a única educação que realmente deveria importar – e não deveria se restringir à infância ou à juventude. Quem deixa de aprender já está morto em vida.

73

Crie a si mesmo.
Seja seu próprio poema.

MUITOS LEITORES DO POETA Jaime Gil de Biedma afirmam que o melhor de sua obra é uma frase que está na quarta capa de seu único livro.

No trecho referido de *Las personas del verbo*, o escritor, tão amante dos prazeres da vida como Oscar Wilde, lamentava-se de ter trabalhado como poeta, quando o que desejava era “ser poema”.

Ou seja: ser ele mesmo a vida vibrante, em vez de explicá-la.

Embora Biedma se dedicasse à poesia, cabe aqui lembrar a classificação que certa vez um crítico elaborou sobre os romancistas:

- Os que escrevem histórias apaixonantes levam vidas tediosas. De outro modo, não encontrariam tempo para criar suas obras-primas.
- Os que levam vidas disparatadas e cheias de aventura produzem livros medíocres porque estão tão ocupados em viver que não têm tempo de escrever romances melhores.

Que tipo de escritor você deseja ser: poeta ou poema?

A arte da música é a que está mais perto
das lágrimas e das lembranças.

EMBORA CRITICASSE OS COMPOSITORES de seu tempo, Oscar Wilde sabia que a música é uma via expressa para chegar às nossas emoções. Talvez por ser tão difícil de analisar e de explicar, ela nos fala de recônditos de nossa existência que outras artes não alcançam.

Em seu ensaio *El sonido es vida*, o pianista e maestro argentino Daniel Barenboim reflete sobre os benefícios de nos entregarmos à música:

Ouvir música implica sentir para tentar entender a narração musical. Significa, portanto, sentir e pensar – mais ou menos como se diz que o sentimento é emoção e pensamento. Uma emoção não precisa necessariamente estar vinculada a uma pessoa real ou a um acontecimento verdadeiro: é a mente que a vincula a uma série de circunstâncias concretas, gerando um sentimento. Esse mesmo processo acontece quando escutamos uma peça musical.

Portanto, ouvir uma obra musical de maneira ativa – isto é: não como música de fundo apenas –, além de ser um prazer, nos ajuda a conhecer nossas emoções e a pensar com mais clareza.

75

Afinal, o que é a moda? Do ponto de vista artístico, uma forma tão intolerável de horror que tem de ser mudada a cada seis meses.

MUITAS PESSOAS SE DEIXAM LEVAR pelas últimas tendências da moda sem ao menos considerar o próprio tipo físico, a personalidade, a idade e o estilo de vida.

Os meios de comunicação nos bombardeiam a todo momento com mensagens que associam felicidade a aparência. Muitas vezes fica difícil traçar o limite entre ter estilo e virar uma “vítima da moda”.

Para saber se nossa relação com a moda deixou de ser saudável, devemos observar se...

- quando nos sentimos tristes, desgostosos ou aborrecidos, a única coisa que nos acalma é ir às compras.
- frequentemente compramos coisas inúteis que, mais tarde, nos arrependemos de ter adquirido.
- nossa casa está repleta de objetos que não utilizamos.
- depois de comprar, nos sentimos insatisfeitos e culpados.
- ao recebermos a fatura do cartão de crédito, nos surpreendemos com o valor a ser pago.

76

Amar a si mesmo é o começo de um romance que vai durar a vida inteira.

ECKHART TOLLE, AUTOR DE *O poder do Agora*, costuma recorrer à seguinte parábola para demonstrar a importância de se amar e de parar de buscar fora de si aquilo que já se tem dentro.

Um mendigo viveu à margem de uma estrada durante mais de 30 anos. Um dia, um desconhecido passou por lá.

– Uma esmola, por favor – murmurou o mendigo, estendendo mecanicamente o chapéu.

– Não tenho nada para lhe dar – disse o desconhecido, que em seguida perguntou: – Você está sentado em cima de quê?

– Não é nada – respondeu o mendigo. – Apenas uma arca. Estou sentado nela nem sei desde quando.

– Já olhou dentro dela alguma vez? – perguntou o desconhecido.

– Não – disse o mendigo. – Para quê? Não há nada.

– Dê uma olhada – insistiu o desconhecido.

O mendigo conseguiu abrir a tampa. Então, com enorme surpresa e alegria, viu que a arca estava cheia de ouro.

A pessoa se torna mais trivial
quando se leva a sério.

EM MAIOR OU MENOR MEDIDA, todos nós somos vaidosos. É claro que essa vaidade pode chegar a ser tão grande a ponto de nos tornar tolos.

Oscar Wilde teve seu tratamento de choque à base de humildade depois que saiu da cadeia e acabou seus dias sozinho nas ruas de Paris.

É sempre bom pisar no freio de vez em quando, principalmente naqueles momentos em que nos acreditamos os reis do mundo.

Levar-se excessivamente a sério tem consequências mais do que indesejáveis: leva à rigidez, à intolerância, ao ressentimento, ao egocentrismo...

Há uma linha tênue entre o orgulho e a soberba, a mesma que separa o excêntrico do ridículo, a faceirice da banalidade ou o cômico do patético. A grande sabedoria consiste em transitar por essa linha sem nos inclinarmos para nenhum dos lados.

É como um equilibrista andando sobre a corda bamba: se perde o equilíbrio e cai, o público pode tanto morrer de rir como simplesmente vaiar sua apresentação.

Ensinaamos as crianças a recordar,
mas não as ensinamos a crescer.

PODEMOS DAR ASAS ÀS CRIANÇAS, mas aprender a voar é algo que elas precisam fazer sozinhas. Educar uma criança é ensiná-la a não depender dos adultos, que devem apenas servir de guias, orientando-a para que realize o que deseja da maneira mais adequada e por si mesma.

É importante não tentar moldar nossos filhos à nossa imagem e semelhança, pois cada criança, cada pessoa, é única e devemos permitir que essa singularidade apareça.

A educadora e especialista em linguagem e aprendizagem Natalia Calderón resumiu a questão da seguinte maneira: “Educar uma criança é como ter um sabonete na mão. Se você apertar muito, ele escorrega para longe. Se pegar com indecisão, ele escapole entre seus dedos. Porém, se exercer uma pressão suave, mas firme, pode mantê-lo seguro.”

Não é fácil encontrar o ponto de equilíbrio entre a autoridade e a liberdade, entre a orientação e o livre-arbítrio. Em última análise, os pais educam sobretudo com o próprio exemplo. Se você respeitar a si mesmo e aos outros, as crianças ao seu redor incorporarão essa atitude naturalmente.

A cada boa impressão que
causamos, conquistamos um inimigo.
Para ser popular, é preciso ser medíocre.

O PSICÓLOGO E PSIQUIATRA ESPANHOL Enrique Rojas aconselha: “Aqueles que se sentem alvo da inveja de colegas de trabalho, de estudo, vizinhos, amigos e até familiares devem saber que o mais importante é preservar-se, é não se expor a situações que provoquem ou acentuem essa sensação.”

Sobre o tão humano defeito da inveja, uma narrativa tradicional diz que certa vez uma serpente começou a perseguir um vaga-lume. Depois de três dias de perseguição incessante, e já sem forças, o vaga-lume parou e se dirigiu à serpente:

- Posso lhe fazer uma pergunta?
 - Nunca dei ouvidos a uma presa, mas, como vou devorá-lo, pode perguntar...
 - Eu pertenço à sua cadeia alimentar?
 - Não.
 - Já lhe fiz algum mal?
 - Não.
 - Então, por que você quer acabar comigo?
- Após meditar um tempinho, a serpente respondeu:
- Porque não suporto vê-lo brilhar.

Nada é tão perigoso como ser moderno demais. Fica-se com uma tendência a virar antiquado de repente.

MUITAS PESSOAS SENTEM NECESSIDADE de parecer modernas para demonstrar que se mantêm jovens e que acompanham as transformações do mundo.

Mas o fato é que seguir assiduamente todos os últimos modismos pode chegar a ser ridículo ou mesmo perigoso. Veja, por exemplo, a seguinte notícia, publicada em um jornal no dia 28 de fevereiro de 2010:

Num desfile de moda canina realizado em Madri, foram reunidos cães a partir de um mês de idade que exibiam coletes, pijamas, capas de chuva, casacos e acessórios. Um cachorro de dois anos morreu durante o evento, *estrangulado por seu próprio casaco*.

Ser moderno não significa estar em dia com a última moda. Trata-se de algo completamente diferente. Como dizia o poeta francês Charles Baudelaire, moderna “é a pessoa que faz de sua vida uma verdadeira obra de arte. Aquela que inventa a si mesma, que faz de sua vida algo singular”.

81

O pessimista é aquele que reclama do barulho quando a oportunidade bate à porta.

APESAR DAS MUITAS ADVERSIDADES que teve de enfrentar ao longo da vida, Oscar Wilde nunca deixou de ser uma pessoa otimista. Mesmo enquanto esteve preso, conseguiu encontrar alegrias no cotidiano, fosse refletindo, fosse enchendo suas cadernetas com pensamentos.

Ser otimista ou pessimista é uma escolha, uma atitude mental. Cada pessoa decide por si mesma a ótica sob a qual verá o mundo.

A quem acredita que vivemos no pior dos mundos possíveis, basta lembrar que...

- As coisas que nos acontecem representam 50% da vida. Os outros 50% correspondem ao modo como as encaramos, o que fazemos com elas.
- Cada dia pode ser o último de nossa existência, mas também o primeiro: um novo ponto de partida, um recomeço.
- O pessimismo é a opção dos preguiçosos, que o usam como desculpa para não fazer nada.
- Ser otimista é saber que as coisas podem ser melhores e que vale a pena tentar outra vez.

Cada um de nós tem um céu
e um inferno dentro de si.

INSTRUÇÕES PARA TRANSFORMAR seu possível céu em um inferno:

1. Relembre com frequência tudo o que deu errado, não deixando de citar os nomes e os sobrenomes dos culpados.
2. Fuja do presente prendendo-se a todos os erros do passado ou temendo o futuro.
3. Faça com que sua felicidade dependa sempre dos atos e das opiniões de terceiros.
4. Calcule o valor daquilo que você não tem.
5. Critique amargamente as pessoas que o decepcionaram.
6. Lamente sua (má) sorte.
7. Não faça planos, já que eles não darão certo, de qualquer forma.
8. Desconfie de todos, porque seguramente eles tramam contra você.
9. Queixe-se a todo momento.
10. Alegre-se com a infelicidade alheia.
11. Fale mal de tudo e de todos.
12. Não ouça ninguém.
13. Vá dormir com a certeza de que tudo poderá ser pior amanhã.

Experiência é algo que
não se consegue de graça.

TODOS NÓS GOSTARÍAMOS DE CIRCULAR pelas estradas sem nunca pagar pedágio, mas isso é impossível. Tudo tem um preço, mesmo as coisas mais insignificantes. Ser aprovado em um exame exige horas de estudo, passar em um concurso requer ainda que tenhamos sorte. E esses são apenas pequenos obstáculos pelos quais muitos de nós teremos de passar. Se você tivesse de escalar o Everest ou quisesse se tornar um arquiteto famoso, as dificuldades aumentariam – e seu esforço também precisaria ser proporcionalmente maior.

A vida requer dedicação até para as coisas aparentemente mais simples, como os relacionamentos amorosos ou entre pais e filhos.

Aqueles que conhecem seus limites e se ajustam a eles costumam ter uma vida saudável, mesmo que às vezes ela lhes pareça um tanto sem brilho. Os que ultrapassam os próprios limites podem conseguir coisas extraordinárias, embora a maioria desista no meio do caminho.

O conformismo tem a vantagem de permitir que não nos estressemos mais do que o necessário e o inconveniente de nos deixar entediados. O inconformismo tem a vantagem de nos fazer sonhar e o inconveniente de, muitas vezes, transformar nossos sonhos em decepções.

Ainda assim, vale a pena esquecer os próprios limites e ver até onde podemos chegar.

84

Se a natureza tivesse sido confortável,
o ser humano jamais teria
inventado a arquitetura.

A BÍBLIA ASSEGURA QUE OS PRIMEIROS seres humanos, Adão e Eva, viviam no Paraíso. Este, porém, não devia ser um lugar muito agradável, porque eles logo deram um jeito de ser banidos e tiveram de construir com as próprias mãos outro lugar onde morar.

Não ter tudo o que desejamos ou tudo de que necessitamos nos obriga a virar construtores. E isso é bom.

Com a arquitetura, quisemos imitar a natureza e superá-la. Será que conseguimos? Com relação à nossa época, a resposta é sim. Quanto a quem viveu há milhares de anos, não seria tão fácil responder.

Cada ser humano é arquiteto de alguma coisa: uns, de casas; outros, de planos intangíveis... SOMOS TODOS ARQUITETOS DE NOSSA PRÓPRIA VIDA. Não é possível delegar a ninguém a tarefa de desenhar essa planta. No máximo, podemos recorrer às orientações de mestres como Oscar Wilde, capazes de nos inspirar a criar o melhor projeto no papel da existência.

A ilusão é o primeiro dos prazeres.

NUTRIR FANTASIAS NÃO DEPENDE de ter sucesso nem reconhecimento social, mas de mostrar disposição perante a vida. A fantasia nos permite enfrentar cada dia com plenitude e entusiasmo.

Há pessoas cuja existência pode nos parecer tediosa e desinteressante e que, no entanto, são ricas de fantasias.

Fantasiar é descobrir e apreciar a magia das coisas, definir a cor de nossa vida e daquilo que nos acontece, escolher como lidar com o muito ou o pouco que temos, em benefício próprio e das pessoas ao nosso redor.

Quem não perde contato com a fantasia precisa de muito pouco para transformar a realidade, pois possui um encanto que aumenta sempre que é utilizado. Como disse o escritor francês André Maurois: “A ilusão eterna ou, pelo menos, que renasce com frequência na alma humana está bem perto de ser realidade.”

Nossa capacidade de saborear cada momento é o grande segredo para apreciarmos os prazeres da vida, como fez Oscar Wilde.

As riquezas comuns podem ser roubadas,
mas as de verdade, nunca. Em sua alma
há coisas infinitamente preciosas que
ninguém jamais poderá tirar de você.

UM PROVÉRPIO INDIANO AFIRMA QUE uma pessoa só possui verdadeiramente aquilo que não pode perder em um naufrágio. Essa reflexão nos leva a imaginar quais são as coisas que jamais poderemos perder, por mais que naufraguemos.

Algumas respostas possíveis:

- A vontade de viver e de fazer planos.
- A confiança de que, exceto a morte, qualquer dificuldade pode ser superada.
- O amor que sentimos por alguém.
- O riso que muitos assuntos ditos “sérios” causam em nós.
- O respeito que sentimos por nós mesmos.
- A aventura de desconhecermos o que nos espera a cada novo dia.
- A segurança de que todo fim é um novo começo.

Qualquer um pode ter empatia com o sofrimento de um amigo. É simpatizar com o sucesso dele que exige uma natureza delicada.

PARA OS FILÓSOFOS GREGOS, A PALAVRA *amizade* expressava virtude, um presente dos deuses.

Existem amizades de diferentes tipos. Algumas nascem imediatamente, outras precisam de anos para se firmarem e crescerem. Existem amizades passageiras e aquelas que nos acompanham por toda a vida.

Sobre estas, Jaime Gil de Biedma falava em seu poema “Amizade ao longo do tempo”:

*Passam lentos os dias
e muitas vezes estivemos sós.
Mas logo há momentos felizes
para deixar-se ser em amizade.
Vejam:
somos nós.*

Encontrar e merecer amigos como os que Oscar Wilde destaca, os que são capazes de comemorar nossos sucessos e de nos ajudar a alcançá-los, é uma garantia de felicidade.

A obra foi um sucesso, mas o público
fracassou retumbantemente.

EM CERTA OCASIÃO, PERGUNTARAM a Oscar Wilde se ele seria capaz de listar seus 100 livros prediletos. Ele soltou uma baforada de seu charuto e respondeu: “Não posso lhe dar uma lista das minhas 100 obras favoritas, porque só escrevi cinco.”

Isso nos dá uma ideia de até quanto ele cultivava o personagem do artista cheio de si, o homem capaz de pronunciar na alfândega as célebres palavras: “Não tenho nada a declarar, exceto minha genialidade.”

Em um mundo onde tudo é criticado ou vulgarizado, adotar uma pose refinada pode nos permitir ver a realidade sob um ângulo privilegiado e, o mais importante, rir de nós mesmos. Sem contudo nos vangloriarmos do que não somos, de vez em quando é saudável adotar essa atitude.

Não há dúvidas de que Oscar Wilde ria com gosto das pessoas que levavam suas respostas realmente a sério.

Quando descobriremos as leis que regem a vida, perceberemos que os homens de ação têm mais ilusões do que os sonhadores.

PENSAR NUMA MAÇÃ APETITOSA QUANDO sentimos fome é razoável, mas bom mesmo é tê-la nas mãos e poder comê-la. Quanto mais perto, melhor. Da mesma forma, quanto mais próximos estamos da pessoa amada, mais palpita nosso coração – e, para diminuir tal distância, temos de nos mover.

A história da filosofia poderia ser a de uma longa caminhada na qual duas pessoas conversam animadamente sobre diversas questões. À medida que fazem descobertas, a conversa muda de rumo e fica mais leve. O movimento aumenta nossas expectativas e nossas esperanças. Se andarmos depressa, chegaremos a tempo de encontrar o que buscamos. Se, ao contrário, ficarmos parados, dificilmente encontraremos algo.

Aplique esse princípio à sua vida.

Ela se comporta como se fosse bela.
Esse é o segredo do seu encanto.

OS ASTROS DE CINEMA CONSIDERADOS ícones de beleza sempre nos parecem ideais distantes, dos quais jamais conseguiremos nos aproximar. Podemos admirá-los, mas raramente conseguiremos amá-los, porque sabemos que o sentimento não será correspondido. No fundo, preferimos pessoas menos estonteantes, porém mais acessíveis. Preferimos a beleza em pequenas doses, porque, do contrário, nos sentimos intimidados.

O segredo para lidarmos bem com a beleza, a riqueza ou a inteligência expressivas consiste em não nos sentirmos excluídos diante delas. Mostrar-se diminuído faz com que a pessoa deixe de ser atraente.

Os romanos diziam: “À mulher de César, não basta ser honesta; ela também deve parecer honesta.” É exatamente isso que faz a diferença: comportar-se de acordo com o que você almeja ser.

AMAR A SI MESMO, com bom humor e sem excessos, É O PRIMEIRO PASSO PARA UM BOM RELACIONAMENTO COM OS OUTROS.

Descobrir exatamente o que não aconteceu nem vai acontecer é um privilégio inestimável de todo homem culto e talentoso.

TODO SER HUMANO PRECISA de um pouco de banalidade para contrabalançar a seriedade do dia a dia. Alguns assistem a programas esportivos que falam de contratações que nunca serão concretizadas, outros acompanham fofocas sem fundamento divulgadas pela imprensa e há ainda os que leem qualquer reportagem sobre óvnis que lhes caia nas mãos.

É um exercício saudável ignorar por um dia as notícias catastrofistas e se entregar a assuntos banais, frutos da imaginação. Ao menos, é uma forma de tornar interessante uma tarde chuvosa de domingo.

Sempre rimos das piadas dos comediantes e das cenas em que os atores do cinema mudo jogam tortas uns nos outros. De vez em quando é bom poder relaxar sem carregar nenhum fardo, tirar umas férias da seriedade e do senso comum.

No amor, todos os caminhos
acabam de forma igual: desilusão.

TUDO, NADA, PARA SEMPRE, NUNCA... Quando se trata de amor, os termos usados tendem a representar extremos. O vocabulário da pessoa que ama revela que ela quer as coisas de maneira absoluta. Mas, para começar, quem pode pedir tudo se não tem como dar tudo em troca? E, se alguém tivesse tudo, por que iria querer mais?

Apaixonar-se pode ser perigoso quando nossos desejos se fundamentam em aspectos superficiais. Muitas vezes nos deixamos seduzir por uma pele luminosa, um belo sorriso ou um corpo bem torneado. Trata-se de uma atração com prazo de validade.

Somos levados pela primeira impressão e nos entregamos à satisfação imediata, quando o que buscamos de fato é uma relação séria.

Num namoro ou numa relação extraconjugal, aceitamos sem contestação o que quer que a outra parte nos ofereça. Já em relacionamentos firmes e duradouros, lutamos ao longo do caminho e nos aborrecemos de receber em pequenas doses o que nossos companheiros nos dão.

Não é por acaso que é mais difícil manter um relacionamento estável.

A sensação mais agradável do mundo é fazer uma boa ação anonimamente e ela ser descoberta.

O ESPANHOL VICENTE FERRER, que desenvolveu um projeto social na Índia e foi cogitado para receber o Prêmio Nobel da Paz, dizia que “nascemos para fazer o bem, e fazê-lo é suficiente para preencher uma vida”.

Quem faz boas ações não somente ajuda os outros, como também beneficia a própria saúde. Pesquisas recentes descobriram que realizar atos de caridade e cooperação contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico. O cérebro da pessoa que faz o bem se comunica melhor com a medula óssea e o baço, onde são produzidas as células que combatem infecções.

Em um estudo feito na Universidade de Harvard, o psicólogo David McClelland pediu a alguns estudantes que assistissem a um filme sobre Madre Teresa e seu trabalho com os doentes e os necessitados de Calcutá. Depois da sessão, a saliva dos estudantes foi analisada e descobriu-se um aumento na quantidade de imunoglobulina A, anticorpo que ajuda a combater infecções respiratórias.

Dê uma máscara ao homem
e ele dirá a verdade.

UMA DAS TERAPIAS MAIS EM VOGA nos últimos anos, a das constelações familiares, baseia-se justamente na representação teatral da própria vida. Ao contemplarmos um evento de nossa biografia por meio do psicodrama, conseguimos compreender aspectos que até então nos passavam despercebidos.

Segundo Bert Hellinger, especialista em constelações, esse teatro nos permite localizar a origem de muitos traumas. Entre as descobertas comumente feitas estão:

- Muitos de nossos problemas se devem a um relacionamento conturbado com um dos pais.
- Quando recebemos algo de alguém, nos sentimos em dívida com essa pessoa, o que diminui nossa sensação de independência.
- Os pais tendem a dar aos filhos aquilo que receberam dos próprios pais.
- O homem é atraído pela mulher porque lhe falta o feminino, assim como a mulher é atraída pelo homem porque lhe falta o masculino.

Em última análise, essa terapia consiste em se ver com distância suficiente para que se consiga entender o tema da obra que representamos até o momento.

Cada um de nós é seu próprio demônio e
faz deste mundo um inferno.

O BUDISMO NOS RECORDA QUE O QUE chamamos de realidade é de fato uma versão dela, vista através de nossos filtros. Assim, se uma pessoa encara o mundo sob o véu da desconfiança, tudo sempre lhe parece suspeito e imprevisível. Da mesma forma, aquele que espera o desprezo do vizinho acaba por ser de fato desprezado, porque se dispõe a receber esse tipo de reação negativa.

Mas, assim como temos a capacidade de reproduzir nosso inferno pessoal fora de nós, também podemos colocar um filtro positivo entre nós e a realidade. Se encararmos os outros com amor e confiança, obteremos respostas positivas.

Dentro de uma empresa, por exemplo, essa lei funcionaria assim: “Trate-me como um funcionário de quinta categoria e eu me comportarei como um funcionário de quinta categoria. Trate-me como um funcionário excelente e eu me comportarei como um funcionário excelente.”

Em boa parte, somos o que as pessoas esperam de nós. E elas acabam sendo o que esperamos que sejam. Portanto, vale a pena oferecer-lhes um espelho que mostre não só o que são, mas também o que podem vir a ser.

A arte nunca deve tentar ser popular.
O público é que deve tentar ser artístico.

O VALOR DE QUALQUER OBJETO ARTÍSTICO é aquele que alguém lhe atribui. John Carey, professor da Universidade de Oxford, afirma: “Obra de arte é qualquer coisa que uma pessoa tenha considerado assim alguma vez, ainda que o seja somente para ela.”

O fato de muita gente adorar a *Mona Lisa* não significa que uma pessoa que prefira os quadros do pintor de seu bairro esteja errada. Não existe uma avaliação objetiva que comprove que a obra de Da Vinci, seja melhor.

Não há leis estéticas universais, válidas para todas as culturas. No Ocidente, por exemplo, a originalidade e o espírito transgressor do artista são muito valorizados. Em contraposição, para a cultura oriental, o que tem valor é a tradição.

Em última análise, importam o caráter genuíno da obra e a sensação de quem a contempla. Para desfrutar esse tipo de beleza, Oscar Wilde recomendava manter-se alerta e não ficar condicionado aos gostos da maioria – encontrar-se na arte.

Se atribuirmos valor à nossa vida e a moldarmos segundo nossos anseios, poderemos torná-la uma obra de arte.

Há duas tragédias nesta vida:
uma é não conseguir o que se quer,
outra é conseguir.

UM VELHO DITADO ADVERTE: “Cuidado com o que você deseja, pois pode se tornar realidade.”

Embora não fosse adepto de negar-se qualquer capricho, Oscar Wilde sabia, como homem inteligente e culto que era, que nunca ninguém está satisfeito com o que tem. Quando alcançamos algo desejado, seguimos em uma espiral crescente, exigindo mais e mais.

O budismo vê o desejo como origem de todos os males, já que nos prende ao que é passageiro e finito: o carro zero que compramos hoje é arranhado ao sairmos da garagem amanhã, dentro de um ano apresenta o primeiro defeito e, em dois anos, já estaremos cansados dele e pensando em adquirir outro veículo.

De acordo com a tradição budista, o desejo é algo de que devemos nos livrar. Mas, para a maioria dos mortais, uma vida sem ele não teria qualquer graça. Portanto, para encontrar o ponto de equilíbrio, o melhor é permitir-se os desejos que lhe parecerem justos, sem, contudo, esperar que a felicidade de alcançá-los seja duradoura.

A insatisfação é o primeiro passo
para o progresso de um homem
ou de uma nação.

A CRISE É O QUE MOTIVA A CRIAÇÃO de soluções que fazem o mundo avançar.

O presidente norte-americano Eisenhower costumava dizer: “Se um problema não tem solução, torne-o maior.” Essa ideia tem estreita ligação com o provérbio chinês que afirma que, quanto maior o caos, mais próxima está a solução.

O que esses pensamentos de fato significam? Simplesmente que um dos benefícios da crise é que ela permite “ir além”. De repente, tomamos consciência de problemas que já existiam, mas ainda não tinham vindo à luz. E isso também se aplica à nossa vida pessoal.

Depois que nos divorciamos, somos demitidos ou vemos um empreendimento nosso falir é que conseguimos enxergar claramente quais foram nossas falhas no casamento, no trabalho ou nos negócios. É uma lição difícil, mas, se dermos atenção à autocrítica, jamais repetiremos nossos erros.

99

A vida é apenas um tempinho horroroso
cheio de momentos deliciosos.

DIZEM QUE A ÚLTIMA FRASE DE OSCAR WILDE, pronunciada enquanto ele estava prostrado em um aposento que lhe era profundamente desagradável, foi: “Meu papel de parede e eu estamos travando um duelo mortal. Ou ele se vai ou me vou eu.”

Fiel até o último instante ao seu humor cáustico ele proporcionou a inspiração para este livro, presenteando-nos com 99 pílulas de sabedoria, um guia para todos os que desejam aproveitar o que há de melhor na vida.

As frases de Oscar Wilde são um convite a desfrutar todo instante da vida como se fosse o último, embora os momentos realmente sublimes possam ser muito escassos.

O exemplo desse homem tão genial nos ensina que a arte de viver consiste em decidir como queremos moldar nosso mundo e que, mesmo nos tempos mais sombrios, é possível levar uma existência glamorosa. Se apreciarmos a beleza, mantivermos a serenidade e enxergarmos a arte presente em cada dia, conseguiremos uma sabedoria de vida que irá contagiar todos ao nosso redor.

Por tudo isso, obrigado, Oscar Wilde!

Anexo

Oscar Wilde, o homem que amava os prazeres

Escritor, poeta, dramaturgo, crítico de seu tempo e de sua sociedade, amante dos prazeres da vida e sensível à beleza tanto exterior quanto interior. Este foi Oscar Wilde, um homem majestoso condenado ao inferno por viver em uma época na qual sua verdade precisava ser escondida. Foi um rebelde que se entregava aos sentidos e entoava uma canção pelos sonhos e contra a hipocrisia, uma canção de amor à arte pela arte e de exultante liberdade... São notas que hoje nos chegam como doce ambrosia.

Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde nasceu em Dublin, na Irlanda, em 16 de outubro de 1854, em uma família protestante com certo renome. A mãe, Jane Francesca Elgee, era uma poetisa bem-sucedida no país, embora fosse mais conhecida por seu pseudônimo, Speranza. O pai, Sir Williams Robert Wills Wilde, era um conhecido cirurgião que, além disso, havia escrito vários livros sobre folclore irlandês e arqueologia e dirigia um centro de atendimento a pessoas carentes. Além de Oscar, os Wilde tinham outros dois filhos: o mais velho, William, e a caçula, Isola, que Oscar adorava.

Oscar teve uma infância simples e feliz, com traquinagens típicas de qualquer criança. Foi educado pela mãe até os 9 anos e, durante a meninice e a juventude, desfrutou as reuniões literárias que ela organizava em casa, o que o fez se afeiçoar à literatura desde muito cedo.

Estudou na Port Royal School entre 1864 e 1871. Nesse período, sua querida irmãzinha Isola faleceu e Oscar extravasou a dor escrevendo um poema, "Requiescat".

De 1871 a 1874, ele estudou os clássicos no Trinity College de Dublin, no qual recebeu uma medalha por seu bom rendimento e pelos trabalhos sobre

autores gregos.

As boas notas lhe permitiram obter uma bolsa e ele entrou para o Magdalen College de Oxford, no qual permaneceu até 1878. Durante seus estudos universitários, viveu momentos doces e situações amargas. Sofreu um duro golpe com a morte do pai, em 1876. Em contraposição, dois anos depois recebeu o prêmio Oxford Newdigate pelo poema “Ravenna”. Por fim, graduou-se em artes com as melhores qualificações possíveis.

Mas Oscar Wilde nunca foi de perder tempo e, enquanto estava na universidade, visitou outros países, a fim de conhecer suas culturas, assistir a conferências e publicar seus trabalhos em todo tipo de revista. Em 1877 foi à Itália e à Grécia e, em 1881, já publicara sua primeira obra, *Poemas*, à qual se seguiu, em 1882, a primeira peça teatral: *Vera, ou os niilistas*.

Em Oxford, Wilde deixou sua marca: por causa de seus trajes e suas maneiras, era considerado por muitos o estudante mais excêntrico que já pisara o chão da universidade.

Ao verem seu comportamento, os catedráticos chegaram a pensar que ele não estaria preparado para acompanhar as aulas e que aquele rapaz que vestia calças de montaria feitas de veludo e usava cabelo comprido deveria ser um grande idiota – algo muito longe da inteligência cáustica que ele logo demonstraria. Os mestres então decidiram testá-lo. Um dia, em um dos exames de grego, mandaram-no traduzir o capítulo 27 dos *Atos dos apóstolos*. Foi uma enorme surpresa para os professores tanto descobrirem que a tradução estava ficando perfeita como também, quando lhe perguntaram como havia conseguido tal façanha, receberem como resposta uma ordem para que se calassem, pois o jovem queria saber como terminava a narrativa.

Concluídos os estudos na universidade, Oscar voltou a Dublin, para perto da mãe e do irmão, William. Ali conheceu a bela Florence Balcome, por quem se apaixonou loucamente, mas a jovem não só não correspondeu a seus sentimentos como também iniciou uma relação com Bram Stoker. Ao descobrir isso, o rapaz não aguentou: procurou a moça e jurou que deixaria o país se ela não terminasse o namoro imediatamente. No fim, ele se viu forçado a cumprir sua palavra. Naquele mesmo ano, mudou-se da Irlanda, aonde só retornaria em duas ocasiões, a trabalho.

Viajou para os Estados Unidos e o Canadá a fim de pronunciar uma série de conferências, nas quais defendia o que ele chamava de “arte pela arte”.

Durante a estada em Nova York, sua obra *Vera, ou os niilistas* estreou. Oscar Wilde tinha seus críticos, mas, graças à sua disposição em transformar em modo de vida o estilo boêmio que caracterizara seus tempos de universidade, também já contava com um bom grupo de seguidores.

Ao retornar da América, Oscar, embora tivesse obtido grande sucesso com as conferências, estava perturbado e assegurava que havia viajado à “Vulgária”, um território povoado por indivíduos vulgares. Afirmava que eles ostentavam suas riquezas e eram capazes de gastar grandes somas, mas não faziam a mínima ideia do que seriam bom gosto ou beleza.

As atitudes e as maneiras refinadas e ao mesmo tempo excêntricas de Oscar contrastavam profundamente com os costumes de sua época. Além disso, seus gostos em matéria de decoração tinham como foco tudo aquilo que lhe estimulasse os sentidos. Sua casa era enfeitada com todo tipo de objetos de arte: penas de pavão, girassóis e porcelana chinesa... Nada a ver com o que, naqueles tempos, decoraria a casa de um homem do seu status.

Após voltar dos Estados Unidos, ele deu uma série de conferências em centros britânicos e depois se dirigiu à França. Em ambos os países, foi incrivelmente bem recebido, tendo feito amizade com escritores franceses como o poeta simbolista Paul Verlaine.

Muitos de seus amigos, já naquela época, o viam como o protótipo do homem moderno, com uma mente em constante ebulição, cheia de contradições e, apesar disso, capaz de criar as obras mais impressionantes.

Foi em Londres que conheceu a filha de Horace Lloyd, conselheiro da rainha. A jovem se chamava Constance e Oscar começou a cortejá-la. Mais tarde, em um dos encontros dos dois em Dublin, durante uma das conferências do rapaz no Teatro Gaiety, ele decidiu que já era hora de tomar as rédeas da situação e a pediu em casamento. Eles se casaram em maio de 1884. Ela era uma mulher rica e seu dote permitiu que Oscar Wilde abandonasse as palestras e se dedicasse completamente a escrever. Os dois se mudaram para uma casinha e passaram a viver do dinheiro de Constance e do que ele ganhava com suas obras. O casal teve dois filhos: Cyril nasceu em junho de 1885 e, em novembro de 1886, chegou Vyvyan.

Oscar continuava prestando atenção ao mundo de sua época. Durante as viagens ao estrangeiro, havia percebido que as mulheres aceitavam de bom grado todo conselho que tivesse a ver com decoração, tudo aquilo que tornasse suas casas mais acolhedoras e agradáveis. Seguindo essa linha e

inovando com um estilo muito moderno, de 1887 a 1889, editou a revista *Woman's World* (Mundo Feminino).

Como pai, preocupava-se com a moral, a ética e os valores dos filhos. Crítico voraz das pessoas que viviam de aparências, escreveu em 1888 um livro dedicado aos filhos e intitulado *O príncipe feliz*, no qual, longe de exibir sua habitual carga de ironia, cinismo e paixão pelos prazeres, mostra os valores interiores que é preciso cultivar em prol da felicidade. O livro foi extremamente bem recebido e estimulou Oscar a publicar várias de suas obras nos anos seguintes.

Porém, o que lhe trouxe mais sucesso entre as massas foi a capacidade de atacar a hipocrisia. Entre suas obras, uma das mais atacadas – e também mais aplaudidas, por seu caráter perturbador e crítico aos setores puritanos da sociedade – foi um romance que saiu inicialmente em fascículos: *O retrato de Dorian Gray*.

Esse romance, hoje um clássico levado inclusive ao cinema em várias ocasiões, na época valeu a Wilde censuras ferozes e acusações acaloradas. Enquanto a intenção do autor era criticar as máscaras, as mentiras e as falsidades de sua sociedade – mais do que os prazeres, que considerava inofensivos se manejados com a cabeça e o coração –, muitos viam em *O retrato de Dorian Gray* o tema de *Fausto* adaptado ao pecado da carne e ao vício. Como disse um sábio: “As pessoas se machucam pelas mentiras.”

Sua fama aumentou e *A importância de ser Prudente* e *Salomé* lhe valeram fantásticas avaliações da crítica e do público, algo que o tornou ainda mais notório. Os diálogos dessas duas peças teatrais eram tão vivos e tão cheios de ironia que as pessoas se divertiam inclusive utilizando-os para rir de si mesmas. Em *A importância de ser Prudente*, ele incluiu até uma frase que dissera durante o velório dos pais de lorde Darnley, falecidos durante um incêndio: “Perder o pai ou a mãe é uma desgraça, mas perder os dois ao mesmo tempo pode parecer descuido.”

Oscar Wilde chegou a ser muito conhecido e a frequentar os círculos mais seletos. Seus trajes, modos e gostos eram os mais extravagantes das noites às quais comparecia. Em *Arthur & George*, de Julian Barnes, Arthur Conan Doyle conta uma pequena história sobre Oscar Wilde:

Recordo que comentávamos que a boa sorte dos amigos às vezes nos causava um estranho descontentamento. Wilde nos contou a história do

diabo no deserto da Líbia. Conhece-a? Não? Pois bem: o diabo estava cuidando de seus assuntos e fazendo a ronda de seu império quando topou com um grupo de diabinhos que atormentava um santo eremita. Eles utilizavam as tentações e provocações rotineiras e o santo resistia sem muito esforço. “Não é assim que se faz”, disse-lhes o mestre. “Vou lhes ensinar. Prestem atenção.” Dito isso, o demônio se aproximou do eremita pelas costas e lhe sussurrou ao ouvido em tom meloso: “Seu irmão acaba de ser nomeado bispo de Alexandria.” Imediatamente, uma inveja feroz obscureceu o rosto do eremita. “Essa é a melhor maneira”, disse o diabo.

Oscar Wilde teve uma vida desenfreada e jamais hesitou em usufruir aquilo que desejava. Seu lema era: “A melhor maneira de livrar-se da tentação é ceder a ela”, frase que utilizou em *O retrato de Dorian Gray*. Com isso, porém, não queria dizer que a alma devesse ser corrompida, como no romance, mas sim que precisamos permitir ao espírito gozar aquilo que anseia, pois o desejo reprimido debilita, ao passo que satisfazer o corpo, a mente e a alma com a beleza nos fortalece.

Porque era isto o que Wilde desfrutava: a beleza. E, durante sua busca, ele se cercou de personalidades como Verlaine, que conheceu em uma de suas palestras na França, assim como de escritores de grande prestígio, como Alphonse Daudet e Victor Hugo.

Influenciado por Walter Pater (escritor e historiador de arte inglês) e por John Ruskin (escritor, crítico de arte e sociólogo britânico), ele refletiu sobre a importância da arte na vida e concluiu que “toda arte é sobretudo inútil”. Com isso, queria dizer que a arte deveria ser vista como um fim em si, não como um meio, pois não pretende chegar a nada além de si mesma. Daí o postulado defendido por ele: “A arte pela arte”.

Oscar Wilde foi um dos principais defensores desse movimento estético não só na Inglaterra, como também em toda a Grã-Bretanha. Além disso, suas frases e sua sagacidade mordaz se espalhavam como pólvora.

Ficou tão conhecido que o comportamento já demonstrado na universidade – a atitude lânguida, os trajes exagerados, o cabelo comprido, o desdém pelos esportes masculinos, a decoração de sua casa com penas, lilases, porcelana erótica (algo que lhe custou sérias represálias em mais de uma ocasião) – se tornou sua marca entre certos segmentos da sociedade.

Em 1881, W. S. Gilbert e Arthur Sullivan criaram a ópera *Patience*, que fazia troça da nova vertente estética que Wilde representava. Com o sucesso da obra, Oscar foi convidado a dar suas conferências em Nova York.

Wilde também teve um relacionamento singular com a política. Em sua obra *A alma do homem sob o socialismo*, demonstrou que apoiava um tipo de socialismo anarquista muito de acordo com seu modo de viver e de sentir.

Quando examinamos sua vida e lemos suas palavras, sejam as obras, sejam as frases que chegaram até nós sob a forma de citações, fica claro o convite a levar a vida como se ela fosse uma obra de arte. Ele mescla o mundo dos sonhos com a realidade, a imaginação com a razão, os sentidos com a mente. E, ao criar essa ponte, nos oferece a possibilidade de atravessá-la para desfrutar o que existe em nosso interior, a chance de evocar nossa beleza e mostrá-la ao mundo – levar até as últimas consequências aquilo em que acreditamos.

Para Oscar Wilde, o artista tinha um compromisso com sua arte e seu público. Não existiam, por exemplo, livros morais ou amorais, apenas bem escritos ou mal escritos. O artista, seus sentimentos, sua solidão e seu sofrimento não se destinavam a desenhar objetos úteis à sociedade, mas a criar obras de arte que, por sua beleza ou seu caráter, produzissem uma reação no espectador e pudessem melhorar o mundo. A arte pode ser uma ferramenta social, pode causar mudanças. Oscar Wilde via a aparente satisfação no rosto das pessoas, mas também percebia suas almas amarguradas ou corruptas e acreditava que a beleza da arte pudesse curá-las, fazer olhos se abrirem.

Wilde via como às vezes o artista chegava a ser condenado, como se fosse um criminoso, por viver nos limites da sociedade. Muitos eram rebeldes e, por isso, censurados e até marginalizados, mas ele sabia que a burguesia também tinha seus segredos.

O escritor começou a frequentar teatros e bares e foi reconhecido junto a homens do porte de George Bernard Shaw (escritor irlandês ganhador do prêmio Nobel de Literatura em 1925), Henry Wadsworth Longfellow (poeta americano) e Walt Whitman (poeta, jornalista, ensaísta e humanista americano), entre outros.

Wilde considerava sua época tão feia que a arte não poderia imitá-la, de modo que mergulhou profundamente na busca da estética perfeita e dos

prazeres sensoriais que a vida oferecia.

Nunca se preocupou por gastar em luxos a fim de satisfazer seus desejos. Para que existe o dinheiro, senão para desfrutá-lo?, dizia. Em um museu de Londres, há contas de restaurantes e de hotéis, assim como milhares de objetos que pertenceram a Wilde, que comprovam seu estilo de vida exuberante. O escritor adorava ostras e trufas, mas, quando esteve hospedado no Grand Hotel Voltaire, na França, jantou três ovos cozidos com vagens e salada todos os dias. Luxo e simplicidade.

Além disso, entre suas excentricidades estava a de mudar o comportamento de acordo com aquilo em que estava trabalhando. Enquanto esteve imerso em sua peça *A duquesa de Pádua*, vestia-se a cada noite com um roupão e pedia uma garrafa de conhaque, que bebia olhando para o rio Sena.

Wilde queria criticar a sociedade e também chamar atenção, para que as pessoas o admirassem. Mas, sobretudo, desejava aproveitar a vida e o que ela oferecia. Além disso, via na rebeldia a grande virtude do homem.

Em 1895, porém, no auge da carreira, Oscar Wilde foi apresentado ao lorde Alfred Douglas, conhecido como Bosie, apelido dado pela mãe. Muitos haviam dito que Wilde era um boa-vida, uma mistura de anjo e demônio no corpo de um homem, mas ninguém se dera conta da capacidade de amar que ele possuía.

Oscar Wilde conheceu lorde Alfred em uma festa e sentiu naquele jovem algo que estivera buscando sempre, talvez a beleza que pregava. O fato é que seus contemporâneos descrevem Alfred Douglas como um rapaz de rosto angelical, de uma beleza sublime, quase infantil, apesar da idade. Depois de conversarem, Oscar começou a convidá-lo para refeições, para o teatro, deu-lhe de presente suas obras com dedicatória...

Quando o pai de lorde Alfred Douglas, o marquês de Queensberry, soube disso por outros e os viu juntos, não suportou a pose de Oscar (pois era a única acusação que podia fazer). Então deixou um bilhete para Wilde no clube que frequentava, acusando-o de sodomia. Lorde Alfred instigou Wilde a enfrentar seu pai e zombou das acusações, o que só piorou as coisas.

Oscar Wilde foi denunciado e, em 1895, condenado a dois anos de trabalhos forçados. Durante o julgamento, uma carta de lorde Alfred foi apresentada como prova, e, após sua leitura, foi feita a pergunta: “O senhor

reconhece que esta carta tem um conteúdo imoral?”, ao que Oscar Wilde, sempre irônico, respondeu: “Pior do que isso: está mal escrita.”

Dado o rumo que as coisas estavam tomando, a mulher de Wilde, Constance, viu-se obrigada a mudar seu sobrenome e o dos filhos. Ela nunca chegou a se separar legalmente do marido, mas Oscar teve de renunciar ao pátrio poder.

Ir para a prisão representou a ruína financeira do escritor. E, depois de ver-se abandonado por familiares, amigos e até por quem havia sido a causa de seu encarceramento, Wilde sentiu que seu espírito também se debilitava. Mas sua obra recebeu um forte impulso durante aqueles anos.

No início de 1897, escreveu *De profundis*, em que narrava sua experiência carcerária sob a forma de carta a lorde Alfred Douglas, deixando transparecer o arrependimento por ter passado todo aquele tempo junto dele. Na carta, carregada de paixão e rancor, podemos entrever um dos relacionamentos mais intensos da história, cheio de luxo e sofisticação, embora com um final tão doloroso.

Quando seu período na prisão estava chegando ao fim, Oscar escreveu, a partir dos sentimentos desencadeados pelo enforcamento de um companheiro, *A balada do cárcere de Reading*.

Em 1897, posto em liberdade, mudou-se para a capital francesa e trocou seu nome para Sebastian Melmoth. Sua saúde nunca voltou a ser a mesma, embora o senso de humor se mantivesse, e no final da vida ele se converteu ao catolicismo pelas mãos de um sacerdote irlandês.

Em 30 de novembro de 1900, Sebastian Melmoth faleceu em Paris. Há divergências a respeito de quais foram suas últimas palavras. Alguns dizem que ele criticou o papel de parede do quarto, do qual não gostava. Outros asseguram que seu final foi de acordo com o antigo Wilde e que, em seu leito de morte, sorvendo um gole de champanhe, ele disse: “Morro como vivi: acima das minhas possibilidades.”

Os restos de Oscar Wilde repousam no cemitério de Père Lachaise e em seu túmulo leem-se estes versos de *A balada do cárcere de Reading*:

*E lágrimas alheias
encherão por ele
a urna da piedade
já quebrada outrora.*

*Pois quem irá pranteá-lo
serão os párias
e os párias
eternamente
choram.*

Durante anos, seu nome carregou os estigmas que lhe impuseram, a mancha que a sociedade vitoriana lhe lançou. Mas, hoje, suas obras são tesouros da literatura e nós nos curvamos ao artista e ao crítico social que ele foi.

Oscar Wilde foi um homem que ensinou que a beleza, tanto interior como exterior, foi feita para ser desfrutada, que negar-se a paixão e o gozo é como arrancar as próprias asas e que os sonhos existem para serem vividos.

Bibliografia recomendada

- ALBRECHT, Karl. *Inteligência social: A nova ciência do sucesso*. São Paulo: M. Books, 2006.
- ARQUÉS, Neus. *¿Y tú, qué marca eres?*. Alienta.
- BARENBOIM, Daniel. *El sonido es vida*. Belacqva.
- BUZZATI, Dino. *O deserto dos tártaros*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.
- DALAI-LAMA e CUTLER, Howard. *A arte da felicidade: Um manual para a vida*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- DE BONO, Edward. *Os seis chapéus do pensamento*. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.
- DELERM, Philippe. *O primeiro gole da cerveja e outros minúsculos prazeres*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.
- DEMARTINI, John. *El efecto gratitud*. Urano.
- FERRUCCI, Piero. *Belleza para sanar el alma*. Urano.
- GIL DE BIEDMA, Jaime. *Las personas del verbo*. Seix Barral.
- KELLER, Hellen. *Amar esta vida*. Alienta.
- MELÉ, Joan Antoni. *Dinero y conciencia*. Plataforma.
- MIRALLES, Francesc e BRUNA, Joan. *El legado de Judas*. Martínez Roca.
- NOTHOMB, Amélie. *Antichrista*. Anagrama.
- PAUSCH, Randy. *A lição final*. Rio de Janeiro: Agir, 2008.
- ROVIRA, Álex. *La brújula interior*. Empresa Activa.
- SATZ, Mario. *El Buda de la risa*. RBA.
- SCHWERMER, Heidemarie. *Mi vida sin dinero*. Gedisa.
- WILDE, Oscar. *O retrato de Dorian Gray* (1891). ***
- _____. *A importância de ser Prudente* (1895). **
- _____. *De profundis* (1895). **

_____. *Uma mulher sem importância* (1893).*

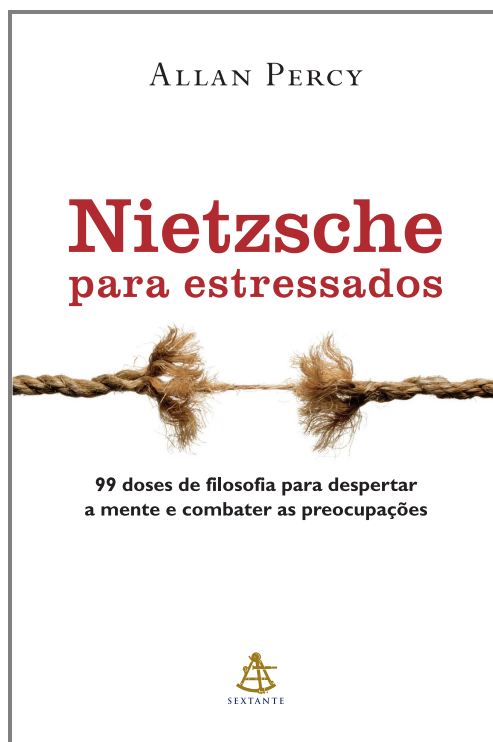
_____. *Um marido ideal* (1895).*

*** Imprescindível.

** Para aprofundar-se no personagem.

* Para conhecer sua dramaturgia.

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DO AUTOR



NIETZSCHE PARA ESTRESSADOS

Allan Percy

Nietzsche para estressados é um manual inteligente e estimulante que reúne 99 máximas do gênio alemão e sua aplicação a várias situações do dia a dia. A sabedoria de Nietzsche é de grande utilidade na busca de uma solução para uma série de problemas, tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Esse breve curso de filosofia cotidiana foi criado por Allan Percy para nos auxiliar nos momentos em que precisamos tomar decisões, recuperar o ânimo, encontrar o caminho certo e relativizar a importância dos fatos da vida. É indicado para quem procura inspiração no pensamento do filósofo mais influente da era moderna para combater as angústias e os medos dos dias de hoje.

Cada capítulo é iniciado por um aforismo do grande mestre, seguido de uma interpretação atual. Muitas vezes, sua sabedoria é associada às ideias de outros autores renomados, enriquecendo ainda mais o assunto.

O legado de Nietzsche induz à reflexão e oferece uma forma inovadora de superar as dificuldades.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA EDITORA SEXTANTE



O PODER DA ADAPTAÇÃO

M. J. Ryan

A maioria das pessoas tem muita dificuldade em lidar com mudanças não planejadas, por isso acaba insistindo em fazer as mesmas coisas que funcionavam antes, passando a obter resultados negativos. Nos tempos atuais, a capacidade de se adaptar, de ser flexível e encontrar os recursos necessários diante de condições instáveis é o principal indicador do sucesso.

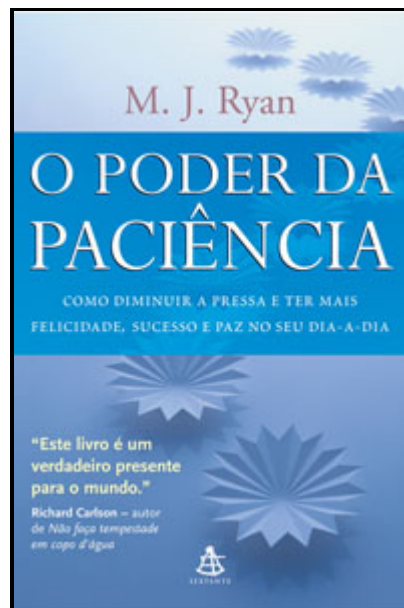
Em *O poder da adaptação*, M. J. Ryan ensina o processo para nos transformarmos em Mestres da Mudança.

Antes de tudo, temos que aceitar a mudança. Nesse estágio devemos reunir o maior número possível de fatos para encarar a situação com imparcialidade. Também é preciso nos preocuparmos apenas com o que é realmente importante, e não desperdiçar energia atribuindo culpa a quem quer que seja.

Em seguida, é hora de aumentar as opções. Devemos buscar informações em lugares inesperados, usar nossos talentos inatos e descobrir de que outros recursos dispomos. Por fim chega o momento de entrar em ação. Precisamos criar uma rede de contatos, traçar um plano e depois

desmembrá-lo em tarefas menores, cuidando de uma de cada vez. Também é muito importante avaliar constantemente o progresso feito.

Fazendo uso desse processo, não apenas sobreviveremos às mudanças indesejadas, mas também seremos capazes de obter sucesso com elas. À medida que cresce nossa capacidade de adaptação, também cresce nossa confiança para enfrentar qualquer desafio que a vida apresentar.



O PODER DA PACIÊNCIA

M. J. Ryan

O trabalho se avoluma numa velocidade assustadora. A agitação das grandes cidades nos deixa exasperados. O telefone celular não para de tocar. A aceleração do mundo nos deixa estressados e, muitas vezes, infelizes. Mais do que nunca precisamos de paciência!

Em *O poder da paciência*, você encontrará várias dicas para diminuir o ritmo, relaxar e encarar a rotina de uma forma mais tranquila. A paciência nos ajuda a aproveitar ao máximo nossos talentos, a administrar a raiva, a crescer no amor e a usufruir o prazer de cada momento.

Utilizando exemplos de situações comuns do dia a dia, M. J. Ryan estimula a reflexão sobre nossos hábitos e sentimentos. E ensina que a impaciência envenena a alma, muitas vezes nos tornando pessoas grosseiras e mal-humoradas. Já a paciência, uma das virtudes mais ignoradas nos dias de hoje, é uma das formas mais eficientes para eliminar os estados de tensão e irritação.

Cheio de citações inspiradoras, histórias estimulantes e da sabedoria daqueles que já atingiram seu objetivo, esse livro mostra que a paciência é um hábito e, como tal, deve ser cultivado e exercitado. Só ela é capaz de nos

colocar em sintonia com a natureza, conectados ao momento presente e mais focados em nossos verdadeiros desejos.

O poder da paciência é um maravilhoso presente que podemos dar a nós mesmos.



VOCÊ PODE SER FELIZ SEM SER PERFEITA

Alice D. Domar e Alice Lesch Kelly

Toda mulher quer ter uma casa limpa e organizada, ser boa esposa, ótima mãe e, ao mesmo tempo, uma profissional de sucesso. Ter objetivos é natural, mas quando as expectativas em torno deles se tornam tão altas a ponto de prejudicarem sua qualidade de vida e de você só se sentir feliz se tudo estiver absolutamente perfeito, é hora de reavaliá-las.

Nesse livro você encontrará maneiras de se concentrar menos em tentar ser perfeita e focar mais no que há de maravilhoso em sua vida. Você aprenderá que suas necessidades às vezes precisam vir antes das demandas da família, do emprego e da casa e descobrirá que, para atendê-las e assumir o cuidado consigo mesma, é preciso se empenhar em manter um nível saudável de expectativas.

Em *Você pode ser feliz sem ser perfeita*, a Dra. Alice D. Domar apresenta técnicas simples, eficazes e clinicamente comprovadas que vão ajudá-la a reformular o modo como pensa e sente a vida. Com elas, você encontrará o equilíbrio, a satisfação e a felicidade que tanto deseja.

Você pode reformular suas expectativas e abraçar a vida imperfeita mas plena como deve ser. Pode se cuidar melhor e se sentir mais saudável e realizada. Você pode ser feliz sem ser perfeita.



UM MOMENTO DE MEDITAÇÃO

Martin Boroson

Pense em todos os momentos que você perde no trânsito, numa fila ou desconcentrado no trabalho. E se houvesse algo que pudesse fazer nesses instantes para revigorar a mente, reduzir o estresse e se sentir centrado e feliz?

Um momento de meditação nos ensina que esse estado de concentração e paz não é um objetivo distante. Você vai aprender uma forma de meditar que pode ser praticada em apenas um instante, em todos os lugares e em qualquer situação.

O método começa com um exercício que requer um minuto por dia. Com a prática, você levará cada vez menos tempo para se sentir focado e tranquilo e poderá meditar em qualquer momento.

Ao aprender as técnicas desse livro e aprofundar sua compreensão dos ensinamentos aqui apresentados, você desfrutará benefícios não apenas espirituais, mas também bastante práticos. Você aprenderá a vivenciar a quietude profunda em meio à agitação cotidiana e isso pode melhorar o humor, amenizar a depressão, reduzir a pressão arterial, fortalecer o sistema imunológico e promover o otimismo.

Sábio, prático e inspirador, esse livro pode ajudá-lo a encontrar inúmeras oportunidades em meio a um dia atribulado. Deixe-o na mesa de cabeceira ou de trabalho, como um lembrete para tirar um tempo para si mesmo.



A TRÍADE DO TEMPO

Christian Barbosa

Considerado o maior especialista em gestão do tempo no Brasil, Christian Barbosa oferece uma solução definitiva para quem deseja uma vida mais equilibrada, voltada para a realização dos seus sonhos.

Com base em uma pesquisa realizada com mais de 42 mil pessoas em todo o mundo, ele apresenta um inovador método de planejamento pessoal que vai ajudar você a organizar sua vida e se tornar mais produtivo.

A partir do conceito de que o tempo se divide em três esferas – importante, urgente e circunstancial –, o autor ensina como equilibrá-las para melhorar seu desempenho e como agir caso você esteja desperdiçando energia demais na esfera errada.

A prática dessa metodologia, já testada e aprovada por milhares de pessoas, vai permitir que você encontre um momento para respirar entre uma tarefa e outra e consiga se dedicar ao que é realmente importante para sua vida.



NÃO LEVE A VIDA TÃO A SÉRIO

Hugh Prather

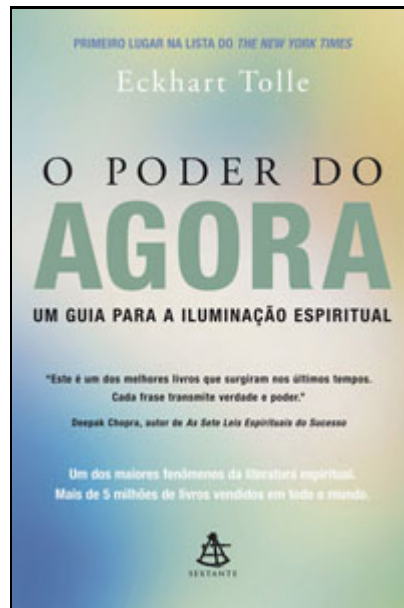
A chave da felicidade é aprender a não levar a vida tão a sério. Precisamos dizer não às preocupações, colocar a mágoa de lado, desistir de controlar o mundo, usar a crise como motivação, jogar fora o lixo mental e aceitar a vida como ela é. Só que tudo isso é muito mais fácil de falar do que fazer.

O diferencial desse livro é que o autor, Hugh Prather, não se limita a dar conselhos. Ele nos diz exatamente como agir e que ferramentas usar para alcançar essas metas.

Não Leve a Vida Tão a Sério é um guia prático e bem-humorado, baseado em histórias reais que nos mostram como complicamos as coisas desnecessariamente ao brigar com o vizinho, reclamar das tarefas domésticas ou ficar de mau humor por causa de um engraçadinho que está atrapalhando o trânsito.

Prather nos faz perceber que sempre há uma outra maneira de encarar os problemas, mesmo os mais graves. Ele sugere 23 exercícios de libertação que podem ser feitos em trinta dias. Essas libertações são um caminho para acabar com pensamentos e atitudes que envenenam nossas corações e mentes.

O objetivo desse livro não é mudar apenas nossos conceitos sobre a vida, mas sim transformar nosso cotidiano. Essa é uma ótima oportunidade de rever velhas crenças, refletir e buscar ser mais leve e feliz.



O PODER DO AGORA

Eckhart Tolle

Nós passamos a maior parte da vida pensando no passado e fazendo planos para o futuro. Ignoramos ou negamos o presente e adiamos nossas conquistas para algum dia distante, quando conseguiremos tudo o que desejamos e seremos, finalmente, felizes.

Mas, se queremos realmente mudar nossa vida, precisamos começar neste momento. Essa é a mensagem simples, mas transformadora de Eckhart Tolle: viver no Agora é o melhor caminho para a felicidade e a iluminação.

Combinando conceitos do cristianismo, do budismo, do hinduísmo, do taoísmo e de outras tradições espirituais, Tolle elaborou um guia de grande eficiência para a descoberta do nosso potencial interior.

Esse livro é um manual prático que nos ensina a tomar consciência dos pensamentos e emoções que nos impedem de vivenciar plenamente a alegria e a paz que estão dentro de nós mesmos.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Ecker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

Informações sobre os próximos lançamentos

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br